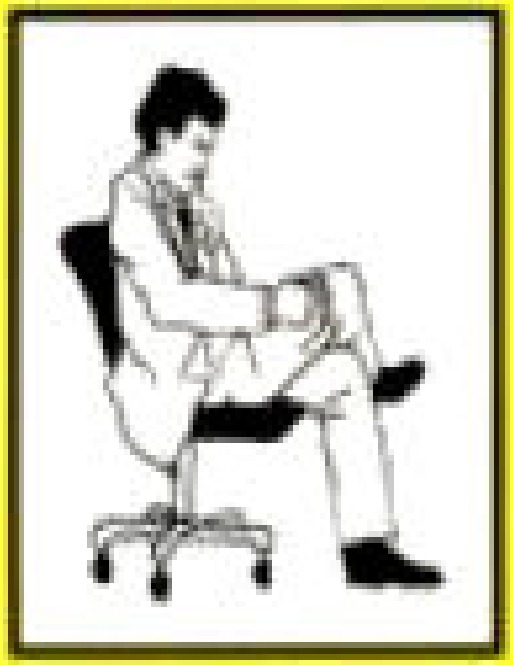
Autodisciplina en diez días

Cómo ir desde



A

Pensar ***Hacer***

Un sistemático abordaje psicológico

- ***Rápido de empezar***
- ***Fácil de seguir***
- ***Efectivo al usar***

Por Theodore Bryant
Especialista en Comportamiento humano

www.DecidaTriunfar.net

Autodisciplina en 10 días

Como Ir del Pensar al Hacer

.·´¯`·-> Traducido al español por Forni <-·´¯`·.

Este libro fue traducido y pasado a formato pdf para facilitar su difusión, y con el propósito de que así como usted lo recibió pueda llegar a alguien más.

por Theodore Bryant, Master en Trabajo Social

HUB Publishing
Human Understanding and Behavior Publishing
Seattle, Washington

Dedicado...

a toda la gente que ha asistido a mis cursos de autodisciplina, seminarios, y conferencias. Tú me proveíste del deseo y motivación para escribir este libro. Tú me permitiste crear un sistema de autodisciplina que puede funcionar para cualquiera. Pero, lo que es más importante tu me enseñaste que el mayor placer de la vida está en la ayuda de otros a llevar a cabo sus deseos. Para esta lección simple, les agradezco con toda sinceridad.

Tabla De Contenidos

Parte Uno: *Información Preliminar*

- Importante!
- Como usar este Manual

1. Comenzando
2. Venenos & Antidotos
3. Autoconversación orientada por la Acción
4. Entendiendo la Autodiciplina

Parte Dos: *Sistema de Desarrollo de la Autodisciplina de Diez Días*

- Antes de que empieces

5. Día Uno: Miedo al Fracaso
6. Día Dos: Miedo al Éxito
7. Día Tres: Miedo al Rechazo
8. Día Cuatro: Miedo a la Mediocridad
9. Día Cinco: Miedo al Riesgo

Parte Tres: *Creencias Subconscientes más Cinco Poderosas Herramientas*

- Entendiendo el Sistema de Creencias Subconscientes . . .

10. Día Seis: "Todo o Nada" y la Visualización
11. Día Siete: "Debo ser Perfecto " Y el Sistema de Recompensas

12. Día Ocho: "Puedo hacerlo sin Incomodidad" y las Vitamentes
13. Día Nueve: "No puedo Cambiar" y la Relajación
14. Día Diez: "Algo terrible Pasará"
    y Hoja de Objetivos

Parte Cuatro: *Poniendo Todo Junto*

- Felicitaciones!
- El Proceso de la Autodisciplina

15. La Etapa de Decisión
16. La Etapa de Preparación
17. La Etapa de Acción
18. La Etapa de Finalización/ Mantenimiento

- Sobre el Autor

Parte Uno

Información Preliminar

Importante!

Siempre que y dondequiera que yo dirija talleres de autodisciplina, seminarios, o clases, siempre oigo esta pregunta: ¿"realmente puedo mejorar mi autodisciplina en sólo diez días?"

Mi respuesta es:

SI... SI... SI

Absolutamente. Positivamente. Definitivamente. ¡Realmente, experimentarás la mejora en un día! Tu mejora será en proporción directa a como estrechamente sigues el programa de este libro. Un esfuerzo parcial generará un resultado parcial.

Los ejercicios, consejos, y las técnicas contenidas en este libro vinieron de muchas y diversas fuentes diferentes. Este libro contiene los métodos más rápidos y más fáciles actualmente disponibles para mejorar la autodisciplina. ¿Notaste que no dije "los mejores métodos"? *Los mejores* métodos pueden tomar mucho tiempo y toneladas de esfuerzo para entenderlos y emplearlos. En este libro encontrarás métodos que funcionarán rápidos y sin dolor; usaremos un abordaje sencillo. Pero prometo que aprenderás más que tendrás que mejorar tu autodisciplina inmediatamente. Para facilitar tu consumo y digestión de este material, cualquier aspecto psicoterapeuta y su jerga han sido removidos. Entonces así conseguirás sólo los verdaderos beneficios en una dosis poderosa y concentrada.

Confía en mí. El sistema en este libro te dará la perspicacia, técnicas, y consejos para mejorar rápidamente tu habilidad de autodisciplina. Notarás que dije, "habilidad". Es porque mis experiencias con miles de personas me han enseñado que la autodisciplina es simplemente una habilidad que alguien puede aprender a usar. Nadie viene al mundo con ella. Y el mejoramiento de la autodisciplina, como el mejoramiento de cualquier habilidad, es simplemente un asunto de educación y práctica.

Algunos de nosotros aprendimos autodisciplina de padres, amigos, o parientes. Otros de nosotros lo aprendieron por la escuela, deportes, las fuerzas armadas, o tal vez hasta por nuestra propia intuición. Lamentablemente, sin embargo, nunca nos enseñaron a la mayor parte de nosotros la psicología de la autodisciplina, como realmente funciona. Entonces no siempre podemos usarla cuando la necesitamos. Este libro te ayudará a aprender lo que tienes que saber, y olvidar lo que tienes que desechar. Pronto serás consciente de muchos instrumentos, técnicas, y conceptos para ayudarte a desenmarañar el misterio de la autodisciplina. Vas a estar asombrado en cuan rápida y fácilmente este sistema de autodisciplina funcionará. ¿Suena alentador? Entonces empecemos.

Como usar este manual

Primero, saltaras al capítulo titulado *Información Preliminar.* Esta sección está llena de información que pondrá todo tu yo a trabajar para ti mismo. Antes de que abordes el plan de autodisciplina de diez días, asegurate de que ya estas familiarizado con toda la información en el capítulo *Información Preliminar*. La mayor parte de los fracasos de la autodisciplina ocurren debido a una carencia de preparación psicológica. El capítulo *Información Preliminar* es diseñado para proveerte la preparación psicológica necesaria para hacer funcionar este sistema.

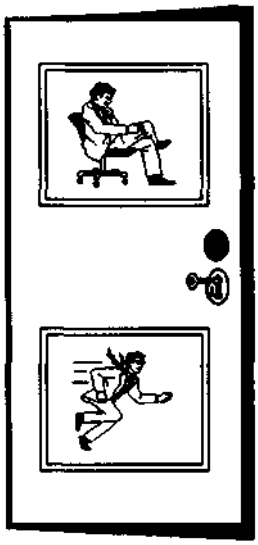
Después viene el programa de diez días para el desarrollo de la conciencia y la actitud. Entonces, en la sección *Poniendo Todo Junto*, entrarás en la Acción. Este sistema evolucionó a lo largo de años de experimentación e investigación. Por clases, talleres, y seminarios, he enseñado este sistema a gente de todas las condiciones sociales. Su diseño total tiene un objetivo. Cada ejercicio, técnica, y lección fueron diseñados para seguir al que lo precede.

"Un día a la vez" es un buen consejo a la hora de hacer un cambio de comportamiento. No devores este libro de repente. No saltes de capítulo en capítulo. Aunque *no tengas completa la sección de diez días en los diez días consecutivos,* no lo extiendas demasiado. Tal abordaje, traspasando algunas ventajas, te dejará con el agujero más bien que el anillo de espuma. En otras palabras, no trabajes contra ti mismo.

Prepárate para el programa de diez días aprendiendo a conciencia *la Información Preliminar.* Entonces la parte de los diez días del programa será fácil y pronto pondrás la autodisciplina en acción. Lo he visto pasar una y otra vez. Tan solo recuerda:

¡Sigue las instrucciones! ¡Haz los ejercicios en orden!

1. Comenzando



Precaución!

Antes de que tomes otro paso, conoce tu mayor obstáculo a la autodisciplina:

Conociendo a Hyde

Cada teoría psicológica reconoce que estamos constituidos de varias identidades diferentes. De este modo, obviamente, tenemos más de un lado de nosotros mismos con el cual luchar. Además, la dificultad surge cuando consideramos que con frecuencia nuestros diferentes lados desean ir en diferentes direcciones. Esto es llamado: Conflicto interior.

A veces un lado de nosotros quiere engranar en una actividad productiva como trabajar en un informe para el trabajo, limpiar la cocina, o hacer el balance del talonario de cheques. Pero otro lado de nosotros quiere mirar la televisión y comer galletas de chocolate, o algo más para evitar hacer algo que consideramos un uso productivo del tiempo. En otras palabras, *hay una parte de ti que no quiere la autodisciplina.* Este lado de ti lo llamaremos Hyde.

En la novela clásica de Robert Lewis Stevenson, en el doctor Jekyll y el Sr. Hyde (1), encontramos un ejemplo literario que perfectamente satisface nuestras necesidades aquí. Básicamente la historia es sobre un doctor benévolo que, por experimentación química en él mismo, sacó el lado malo de su personalidad suprimiendo el lado bueno. Sus dos lados terminaron en una lucha por el dominio que finalmente los destruyó a ambos. Piensa en la parte en ti que quiere la autodisciplina como doctor Jekyll, y la parte de ti que lucha contra tus tentativas de autodisciplina como Hyde. ¿Entienes la idea? No pienses, sin embargo, en tu lado Hyde como un enemigo. Piensa, en cambio, en Hyde como la parte de ti que es creativa, amante de la diversión, y buscadora del placer; el lado niño de ti. Tú no quieres librar una batalla con Hyde, pero necesitas reclutar a Hyde como un compañero que apoye tus esfuerzos de autodisciplina.

(1) La propia frase “Jekyll y Hyde” se usa para referirse a un comportamiento polarizado o a cambios de humor

bruscos. (Desorden bipolar: es un trastorno del estado del ánimo, que cuenta con períodos de depresión repetitivos (fases depresivas) que se alternan con temporadas de gran euforia (fases maníacas). Su causa es un desequilibrio químico en un tipo de biomoléculas del cerebro llamadas neurotransmisores.) Fuente: Wikipedia

Este abordaje de Jekyll/Hyde es uno de los conceptos más importantes para entender en tus tentativas de desarrollar la autodisciplina. Una y otra vez, los participantes en mis talleres, seminarios, y cursos han reafirmado que este concepto, entendiéndolo y aplicándolo, ha contribuido decisivamente en su éxito de la autodisciplina. De este modo, comenzarás aprendiendo como tu Hyde personal funciona.

Creencias de Hyde:

Si comienzo un viaje estructurado y organizado hacia algún objetivo elegido:

- Me volveré un esclavo de la rutina
- Perderé mi libertad
- Perderé mi sentido de la diversión
- Me ahogaré en un mar de responsabilidades
- Pondré demasiada presión sobre mí

Tenemos un lado rebelde en nuestras personalidades que resiste cualquier forma de estructura. Traemos esta semilla rebelde de nuestra infancia. Una de las primeras palabras que un niño aprende a decir enérgicamente es "NO". El niño que una vez fuimos aun vive dentro de nosotros, y cada batalla de niño por la autoridad. Hyde, el nombre que por el que llamaremos a tu rebelde interior infantil , combate cualquier forma de autoridad, aun si la autoridad eres tú. Hyde subconscientemente dice: "nadie puede decirme que hacer, ni siquiera yo mismo."

Aprenderás pronto como opera tu Hyde personal para sabotear tus esfuerzos de autodisciplina. También aprenderás a contrarrestar esta influencia negativa autoinfligida. Pero ten cuidado, experimentarás la resistencia de Hyde a cada paso del camino. De hecho, debido a que considero tu conocimiento de Hyde tan importante, la primera cosa que vamos a hacer es aprender como Hyde tratará de bloquear tus esfuerzos al implementar el sistema presentado en este libro.

En tu viaje hacia desarrollar la autodisciplina, encontrarás torpedos de varias procedencias fuera de ti, pero tu oposición más difícil vendrá desde adentro. En efecto, en tus esfuerzos para desarrollar la autodisciplina, al principio serás tu mismo tu peor enemigo.

Recuerda:
Una parte de ti no quiere la autodisciplina.

Tenemos un lado Hyde: la parte rebelde, que busca comodidad, la parte no ambiciosa de nuestra personalidad. Esta es una condición de ser humano. así que toma esto como una advertencia. No permitas que Hyde bloquee tus esfuerzos.

Tendrás pronto el saber-como necesario para transformar a Hyde de un molesto saboteador a un leal ayudante. Al hacerlo así, duplicarás los recursos interiores que necesitas para la autodisciplina. Y, lo más importante, *disfrutarás* de la autodisciplina, en vez de experimentar esto como una lucha constante contra ti mismo.

así como la hemos establecido ya, vamos a llamar a la parte de ti que no quiere la autodisciplina *"Hyde"*.

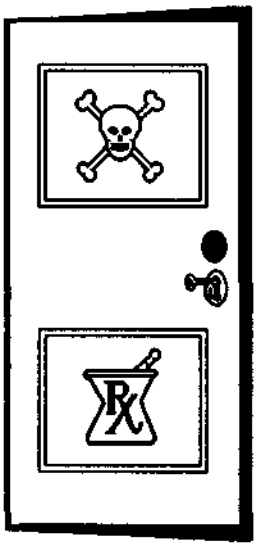
Hyde no sólo conoce todas tus debilidades, miedos, e inseguridades, sino que también sabe usarlas contra ti. Este pequeño diablillo desviado dentro de ti planea emplear cada método de manipulación disponible para impedirte seguir el programa presentado en este libro. ¿Por qué?

Hyde sabe que una vez que desarrolles la autodisciplina, serás tu propio jefe. Esto significa cortinas para el reinado de Hyde. Ya no serás un esclavo de rasgos contraproducentes que te impiden transformar tus deseos e ideas en acciones y logros.

Estate seguro de que Hyde resistirá de manera infantil a la cooperación. De este modo, tu mejor estrategia es familiarizarte con la táctica de Hyde, que mayoritariamente funciona a un nivel subconsciente, donde tú no eres consciente de eso. Pero familiarizándote con el método de operación de Hyde, tendrás pronto a Hyde trabajado contigo en vez de contra ti.

El siguiente capítulo trata con las cinco técnicas favoritas de Hyde para envenenar tus esfuerzos.
Incluso aunque todas estas formas de veneno compartan ciertos ingredientes, aprenderás a considerar cada una por separado. De esta forma serás menos susceptible a cualquiera de ellos.

2. Venenos & Antidotos



Cinco venenos favoritos de Hyde:

1. *Cinismo*
2. *Negativismo*
3. *Derrotismo*
4. *Evasión*
5. *Postergación*

y sus antídotos...

Una persona cínica se inclina a indagar sobre la bondad y el valor de todo. Y porque nada en la vida es perfecto, el cínico siempre puede encontrar un defecto en absolutamente todo. Una vez encontrado, el defecto es ampliado hasta que entonces este eclipse todo lo demás. El cínico es un genio indicando por qué un plan en particular, idea, o elección no es buena y no funcionará.

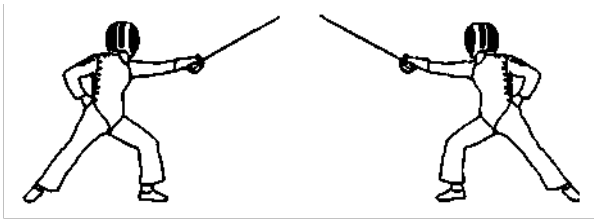
Los cínicos externos como así los amigos sarcásticos, parientes pesimistas, y compañeros de trabajo perdedores que se deleitan con el descubrimiento de defectos, pueden ser evitados cuando comprendes que su cinismo es contagioso. Pero Hyde, el cínico interior, va a todas partes contigo. De este modo, oirás susurros desde adentro: "No podrás aprender autodisciplina de un libro." "¿Qué ha conseguido hacer este ejercicio con la autodisciplina? ¿Por qué no saltarlo?" "Todo esto de la autoayuda son tonterías." Ten cuidado de Hyde.

Antídoto para el Cinicismo:

Ten fe en tu capacidad de mejorar. Esta guía te conducirá a una autodisciplina *mejorada*. ¿Perfección? Por supuesto no. Ni tú ni esta guía son perfectos. Sería, por lo tanto, ridículo esperar la perfección. Pero sería aún más ridículo rechazar las ventajas de todo este libro, ventajas que puedes cosechar siguiendo el sistema en este libro.

Si te cierras en las imperfecciones, entonces has permitido que Hyde te engañe. Si, sin embargo, te aferras en la creencia de que tus poderes de autodisciplina mejorarán considerablemente si sigues las instrucciones en este programa, entonces te aferrarás a muchas personas que han descubierto la alegría de ver sus deseos transformados en la realidad. ¡Entonces cuándo Hyde trate de convencerte que este sistema es un desperdicio de tiempo, ser asertivo, y respondele a Hyde inmediatamente diciéndote, "Si ahora se conscientemente de esta auto-conversación/dialogo contraproducente, entonces *el sistema ya esta funcionando!"*

Orientado por el logro, presente, una concreta autoconversación es tu primera línea de defensa contra los esfuerzos de Hyde para mantenerte atado a tus viejos caminos. Sentirás una oleada de fuerza la primera vez que desafíes el lado Hyde de ti mismo.



❷ *Negativismo*

Se ha dicho que "Si pudieras darle a la persona que es responsable de la mayor parte de tus problemas una patada en el trasero, entonces no serías capaz de sentarte por un mes." Quienquiera que haya hecho esta declaración debe haber conocido sobre Hyde.

Durante tus intentos iniciales de mejorar tu autodisciplina, tendrás que mantener una actitud positiva. ¿Entonces adivina qué? Una de las tácticas de sabotaje de la autodisciplina favorita de Hyde es destacar todos los acontecimientos negativos en tu vida. Cuando comienzas a idear objetivos y proyectos, Hyde intentará dirigir tu atención hacia todo lo desagradable sobre las personas, sitios y cosas que constituyan tu ambiente. Cuándo Hyde use esta estrategia para desviarte de tu programa de mejora de la autodisciplina, te encontrarás diciendo cosas como, "¿Por qué molestarse?"

Seguro "¿Por qué molestarse?" Después de todo, tu jefe es un imbécil. Tu compañero es un tonto. Tus zapatos son demasiado apretados, y tu ropa interior también . Entonces hay un estado contaminado del ambiente. Hay una amenaza constante de guerra. Hay aditivos cancerígenos en todo lo que comes. El planeta está muriendo. El Gobernador es un estúpido. En efecto, la vida es difícil y luego mueres.

De este modo, ¿por qué deberías gastar tu tiempo, qué es lo poco que queda de esto, haciendo estúpidos ejercicios de autodisciplina? Si no puedes pensar en una respuesta a aquella pregunta, entonces Hyde te agarró por *la actitud.* Y una vez que esto pase, entonces el trabajo de Hyde está a la mitad hecho porque tu cerebro buscará motivos para apoyar las actitudes negativas. Esta es la forma en que trabaja el cerebro. Sin importar lo que te digas, negativo o positivo, tu subconsciente lo cree. Tu mente subconsciente no analiza las evidencias y luego evalúa tu reclamación. Este simplemente cree lo que le dices. Además, tu subconsciente encuentra motivos para demostrar que tienes razón, aun si te equivocas. Entonces tu subconsciente comienza a adaptar tu actitud y comportamiento a lo que le has dicho.

De este modo, en esencia, *tú creas tu actitud y comportamiento por lo que te dices a ti mismo.* Dite a ti mismo que este programa de autodisciplina no funcionará y, adivina que, esto no funcionará. ¿Qué sorpresa, ¡eh!?

Recuerda:

Una parte de ti no quiere la autodisciplina.

Antídoto al Negativismo:

Cree que tu *actitud* tiene todo para concluir con tu éxito, sin tener en cuenta la tarea a mano. Cree que hay tantas buenas cosas en el mundo como las hay malas.

Tú decides sobre cual cosa concentrarte. Aquel singular vaso de agua que contiene el cincuenta por ciento de su capacidad está a medio lleno o medio vacío, *depende de tu actitud.* Y tú creas tu propia actitud, y tu actitud influye en tu comportamiento. Siempre estate consciente de que tú tienes el poder de elegir una actitud positiva. Y una actitud positiva es tu antídoto más fuerte posible a la táctica de Hyde del negativismo.

Recuerda: Hyde quiere impedirte multiplicar tus poderes de autodisciplina. Si esto puede ser llevado a cabo desanimando tu espíritu, Hyde lo hará así recordándote de todo lo que está mal con el mundo. En apariencia, una actitud negativa no parece estar relacionada con la autodisciplina, pero estate seguro que tu actitud en conjunto sobre la vida consiste en lo que conduce y abastece tus acciones. Entonces cuando te sientas (Hyde) utilizando la negatividad para desviarte de una acción positiva, no te dejes engañar. Recuerda: *puedes elegir tu propia actitud.* ¿Trabajará tu actitud para ti o contra ti? La elección es la tuya. Créelo.

❸ *Derrotismo*

El cinismo y negativismo se casaron y tuvieron un bebé. Ellos lo llamaron Derrotismo. Groucho Marx (1) debe haber conocido a ese hijo.

(1) actor, comediante y escritor estadounidense, conocido principalmente por ser uno de los miembros de la familia cómica Hermanos Marx.

Cuando Groucho fue invitado a unirse un arrogante club de country de Hollywood él contestó, "no estoy interesado en unirme a ninguna organización que me tendría como un miembro." El comediante Marx arrojó esta humilde línea para lograr una risa, pero Hyde tratará de infundir esta actitud en ti como una barrera entre ti y tus intentos de poner en práctica el sistema presentado en esta guía.

Usando el derrotismo, Hyde tratará de engañarte diciendo cosas como: "tal vez este programa de autodisciplina está bien, pero probablemente no funcione para *mí." "No soy* lo bastante inteligente para entender estas cosas." *"Soy* demasiado inteligente para ser ayudado por estas ineficaces cosas." *"Estoy* demasiado viejo." *"Soy* demasiado joven." En otras palabras, Hyde tratará de convencerte de que *el defecto está dentro de ti personalmente;* de que de alguna manera carezcas de la capacidad de convertir este sistema en una realidad.

Hyde intentará ahogar tu entusiasmo indicando todos tus defectos *percibidos*, luego los usará para engañarte al autofracaso. Hyde usará cualquier insuficiencia percibida para excavar sensaciones de inseguridad y baja autoestima que te conducirá, por supuesto, a rendirte ante este sistema (en realidad rindiéndote tu mismo), o yendo sobre esto con tan poco entusiasmo que todos los beneficios serán minimizados.

Incluso aunque tu intelecto te diga que mucha gente ha prosperado usando las técnicas en este libro, Hyde dirá: "pero *eres* diferente." Entonces Hyde te proveerá de una razón (o tal vez de cien motivos) que impulsarán una actitud de "por qué no tendré éxito". Sí, Hyde se apoyará en un rasgo de la personalidad, una característica física, o cualquier otra cualidad irrelevante disponible, incluso tu raza, sexo, o religión y la convertirá en un instrumento para el autofracaso.

Recuerda.

Una parte de ti no quiere la autodisciplina.

Antídoto al Derrotismo:

Cree en tu capacidad de sacar provecho del conocimiento. Cree que las ideas en este libro de autodisciplina funcionarán para ti. Algunas de ellas han estado dando vueltas durante siglos, otras vienen de abordajes psicológicos recientemente desarrollados para la autodirección/autoadministración de uno mismo. Los instrumentos, los consejos, y las técnicas en este libro han funcionado para miles y miles de personas, y para todos los tipos de personas.

De este modo, cuando Hyde comience a ladrar sobre un rasgo suyo que parezca insuperable mientras trabajas en tu camino hacia una autodisciplina mejorada, oponte diciendo: "nada va a pararme." En otras palabras, no te lamentes de tus defectos, redobla tus esfuerzos. Una creencia en ti mismo, conectada con la autodisciplina (que tendrás pronto, si no permites que Hyde te engañe de eso) es una combinación ganadora, sin tener en cuenta la iniciativa que emprendas. Créelo.

❹ *Evasión*

El desarrollo de la autodisciplina requiere un conocimiento de sí mismo. Un conocimiento de sí mismo, por su parte, requiere que de vez en cuando te dediques a la auto-critica/examinación, una actividad que a veces evoca la ansiedad. Como un tesoro escondido, el conocimiento de sí mismo requiere que caves profundamente antes de que puedas cosechar la recompensa. Inevitablemente encontrarás piedras durante la excavación.

Las piedras emocionales, sepultadas en tu subconsciente, incluyen muchos acontecimientos y situaciones que dejarías pronto como sepultadas. Lamentablemente, sin embargo, aquellas piedras contienen las llaves de por qué ciertas partes de ti rechazan cooperar en tus esfuerzos por la autodisciplina. Esto se aplica si haces dieta, dirigiendo un negocio, o manteniendo un programa de ejercicio.

Como ser consciente de estas piedras que provocan ansiedad es tan importante en el desarrollo de la autodisciplina, algunos ejercicios en esta guía requieren que desentierres y trates con algunas de esas piedras. Naturalmente experimentarás alguna incomodidad. Aquí entra Hyde.

Hyde dirá: "no tienes que hacer todas estas cosas psicológicas. ¿Qué tienen que ver estos ejercicios con aprender a organizar tu tiempo?" "Vamos a saltarnos la parte de los ejercicios, y sólo vamos a leer los ejercicios y pensar en ellos. Seguramente esto será suficiente. Todavía mejor," Hyde continuará diciendo, "¿por qué no ir a comer aquella rebanada de tarta en la heladera? ¿O hacer una llamada telefónica? ¡Televisión! Por supuesto, eso es!. ¡En el canal X están mostrando un buen documental sobre herraduras!" En otras palabras, Hyde indicará otras tareas "importantes" que inmediatamente deberían ser tenidas en cuenta, cualquier cosa en vez de hacer tus ejercicios de autodisciplina.

En resumen Hyde tratará de desviarte del ejercicio del día, sobre todo si el ejercicio en cuestión implica alguna clase de auto examinación. Hyde te seducirá hacia otra actividad que proporcionará en cambio alguna clase de escape. Y ya que no has desarrollado aún la autodisciplina que pronto tendrás, Hyde usará la evasión magistralmente. Las posibilidades son que antes hayas usado la evasión para romper tus esfuerzos en el alcance de tus objetivos. De este modo, aprenderás pronto que Hyde es bastante bueno en el empleo de este método de autofracaso.

Recuerda:

Una parte de ti no quiere la autodisciplina.

Antídoto a la Evasión:

Cree que la vida, en su mayor parte, está basada en el principio de causa-y-efecto. En tu vida, tus acciones son la causa; los resultados de tus acciones son los efectos. Por supuesto, la acción que tu tomes con respecto al auto-descubrimiento de los ejercicios en esta guía puede hacer que ocasionalmente te cause incomodidad. Pero esa incomodidad se transformará rápidamente en una maravillosa sensación de logro cuando experimentes los éxitos que resulten de tu auto-conocimiento recién adquirido. Estos éxitos *continuarán a lo largo de toda tu vida.*

Entonces cuándo te encuentres intentando evitar la incomodidad de la auto-examinación persiguiendo una actividad distractiva, cuando Hyde trate de arrastrarte hacia la evasión colgando una zanahoria delante de ti, pregúntate "¿esta es una táctica para sacarme de mi camino hacia la autodisciplina?"

Recuerda: la clásica zanahoria colgada de un palo es perseguida por un burro, a menudo llamado asno. No dejes a Hyde que te convierta en uno.

❺ *Postergación*

"Lo haré más tarde," es una de las oraciones favoritas de Hyde. A menudo una de las tácticas antes descritas será usada como la razón para "hacerlo más tarde." Otras veces una razón complementaria será ofrecida: "no puedo comenzar un programa de pérdida de peso *hasta que* compre un equipo decente en donde ejercitar." Entonces Hyde ha tenido éxito al poner una barrera entre ti y tu objetivo.

Entonces Hyde dice, "y no puedo permitirme comprar un nuevo equipo *hasta que* haya bajado el saldo en mis tarjetas de crédito." Todavía otra barrera. Esto va sin cesar hasta que estés completamente inmovilizado por las barreras entre tu y tu objetivo original.

Otra táctica de postergación es "no tengo tiempo." Bien, tenemos veinticuatro horas por día; ni más, ni menos. Esto es válido si estás a la cabeza de una nación o a la cabeza de una casa/grupo familiar, o ambos. "Pero algunos tienen más responsabilidades que otros," dice Hyde. Bastante cierto, pero ahora estamos hablando de prioridades. Lo que *eliges* hacer con tus veinticuatro horas por día es totalmente otro asunto. Y una de las cosas que has decidido hacer es adquirir autodisciplina.

Recuerda:
Una parte de ti no quiere la autodisciplina.

Antídoto a la Postergación:

El punto aquí es reconocer si una postergación dada es legítima; o sea si la postergación trabaja para ti o contra ti. Esta pregunta debe ser constantemente dirigida a si la táctica de Hyde *de postergación* debe ser neutralizada. La Postergación, a veces en combinación con las tácticas antes descritas, será usada para impedirte hacer los ejercicios sugeridos en esta guía.

Recuerda: Dite a ti mismo que el programa puede tener éxito sólo si los ejercicios realmente son completados, no solamente pensados. Además, una vez que comienzas a usar tu nuevo conocimiento sobre la autodisciplina, realmente disfrutarás haciendo cosas a tiempo en vez del postergarlas. Créelo.

Resumen de los Cinco Venenos Favoritos de Hyde:

1. ***Cinismo***
2. ***Negativismo***
3. ***Derrotismo***
4. ***Evasión***
5. ***Postergación***

Ahora que puedes reconocer los cinco métodos principales de Hyde de sabotear la autodisciplina, puedes ver también que cada uno es una forma fraudulenta y contraproducente *de auto-conversación.*

Recuerda: Hyde constantemente usa una auto-conversación negativa para sabotearte.

En otras palabras, te encontrarás transmitiendo mensajes negativos a ti mismo cuando tú mayormente necesites ser un auto-alentador de tus esfuerzos. Si sucumbes a la parte de ti que en secreto no quiere que este programa funcione, entonces Hyde proporcionará cientos de motivos y acciones contraproducentes. Pero si *escuchas a la parte de ti que desea la autodisciplina,* entonces descubrirás pronto las recompensas, alegrías, y logros que la autodisciplina guarda para ti.

Importante... Importante... Importante...

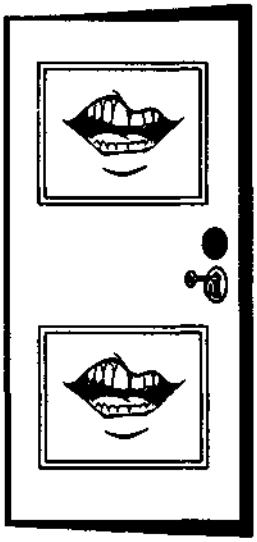
No pienses en Hyde como un enemigo. Tal pensamiento te coloca en un estado mental combativo/agresivo, en un conflicto interior contigo mismo. Cuando luchas contra ti mismo, pierdes valiosa energía que podría ser usada en la conducción hacia el logro de tus objetivos. Piensa en Hyde como un niño rebelde que vive dentro de ti. Este pequeño niño no tiene ninguna autodisciplina, ningún dominio de sí mismo, y ninguna habilidad de retrasar la gratificación. Como cualquier pequeño niño, Hyde será manipulador para conseguir lo que Hyde quiere. No trates de aplastar este lado de ti, esto no funcionará. Terminarás simplemente siendo una masa andante de conflictos interiores. Además, el lado de Hyde de tu personalidad es también la fuente de tu alegría y creatividad. De este modo, *piensa en Hyde como una parte de ti que puedes ser persuadida por cooperación y compromiso, no combate.* Aprenderás más sobre como hacer esto más tarde.

Pero por el momento harás bien al reconocer que la autoconversación positiva autosustentada, es tu primer paso más eficaz hacia la neutralización de los Fraudes de Hyde.

Recuerda: puedes anular los manipuladores mensajes negativos de Hyde sustituyéndolos por mensajes positivos.

De este modo, cuando te encuentres siendo cínico, evasivo, etc., llámate la atención por eso. *Conscientemente háblate a ti mismo sobre eso.* Mientras más lo hagas, mejor te volverás en eso. Cualquier pensamiento, sensación/sentimiento, o comportamiento practicado con regularidad, pronto se convertirá en un hábito. En este punto podrías decir, "Seguro, ya he oído de la autoconversación antes, ¿pero cómo lo hago exactamente?" Estás a punto de aprender uno de los instrumentos más poderosos en tu sistema de autodisciplina. ¡Lo usarás para el resto de tu vida!

3.
Auto-conversación Orientada por la acción



Auto-conversación Orientada por la acción

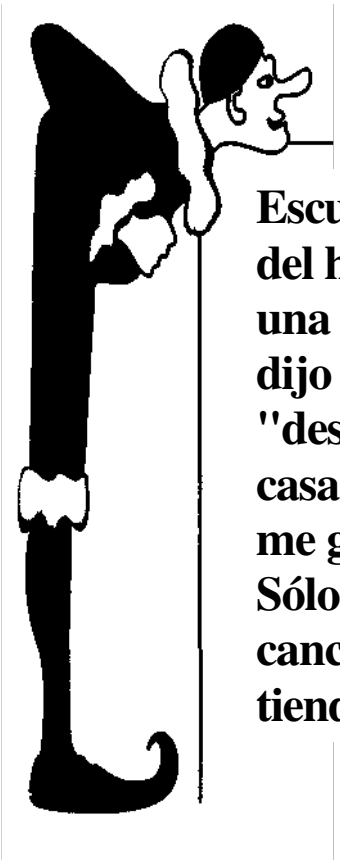
Ahora que tienes un entendimiento de como funciona el lado de Hyde de constitución psicológica, tienes que familiarizarte a fondo con la poderosa simplicidad de la autoconversación orientada por la acción.

Aunque casi todo el mundo haya oído de la autoconversación, pocas personas realmente conocen como esta trabaja. Cuando esto viene a autohablarse, un conocimiento limitado es casi tan inútil como ningún conocimiento. La autoconversación es un poderoso instrumento que puede ser usado con éxito para tratar con las tácticas de Hyde. Para hacer trabajar la autoconversación para ti, tienes que conocer sus tres exigencias básicas. Debe ser *Positiva, Específica,* y en tiempo ***Presente.***

Con esto dicho, vamos a ver al proceso completo de autoconversación. La autoconversación siempre sigue adelante, aun cuando no la oyes conscientemente. Así es, constantemente recibes mensajes de ti mismo, ellos nunca paran. En cada segundo de tu día tú haces opciones basadas en estos mensajes. Si decides que comer, que llevar puesto, o que hacer, un proceso de elección ocurre. Las elecciones que determinan tus acciones están basadas en la autoconversación.

La autoconversación es una conversación que tienes contigo mismo. A menudo, esto ocurre subconscientemente. Esta conversación interior es comparable a la música de fondo que suena mientras haces compras en un supermercado. La música suena pero realmente no la oyes a menos que consciente y deliberadamente enfoques tu atención en ella. Pero aunque no estés *conscientemente* enterado de esto, esta música de fondo tiene un efecto en tu comportamiento. ¿Por

qué tu supermercado local pone música de fondo mientras los clientes vagan por los pasillos? La investigación ha demostrado una y otra vez que la música de fondo tiene un efecto en nuestros modelos de compra. Los comercios no lo harían si esto no aumentara sus ventas.

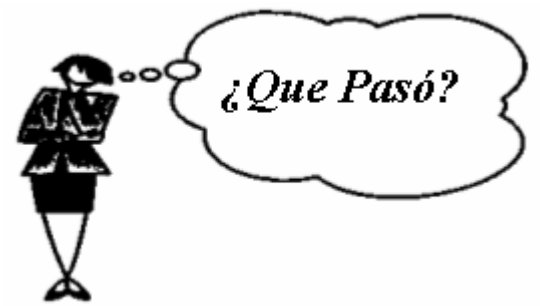


Escuchaste alguna vez del hombre que devolvió una camisa a la tienda y dijo al encargado, "después de que llegué a casa, comprendí que no me gustaba esta camisa. Sólo me gustaba la canción que sonaba en la tienda cuando la compré.

Subconscientemente, existen debates/disputas que ocurren dentro de nosotros que rara vez realmente oímos, pero que influyen severamente en nuestros pensamientos, sensaciones/sentimientos, y comportamientos. A Veces Hyde gana un debate subconsciente que no conocíamos hasta que este toma lugar. Este es exactamente el por qué a menudo te encuentras haciendo cosas que realmente no quieres hacer, o a la inversa, no haciendo cosas que quieres realmente hacer. Alguna vez te has dicho a ti mismo, "no se por qué hice esto." ¿Captas la idea?

En otras palabras, tu comportamiento es constantemente influenciado sin que seas consciente de ello. Cuando te encuentras teniendo dificultad con la autodisciplina, es porque Hyde esta dirigiendo debates *secretos*. ¿Alguna vez has comenzado a mirar televisión en vez de trabajar en una tarea atrasada qué habías estado aplazando? Esto pasa porque la parte de ti que quiere hacer la tarea no consiguió una posibilidad para participar en el debate. Hyde, veras, ha jugado al juego de la política de trastienda sobre ti. así es como Hyde trabaja, subconscientemente, en la trastienda(n.d.t. [nota del traductor] cuarto de atrás) de tu mente.

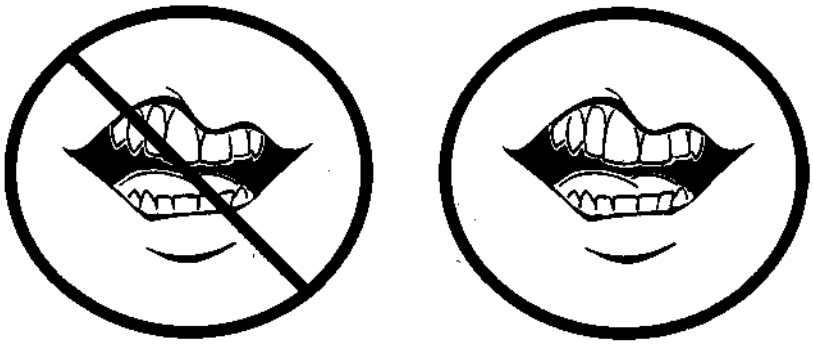
Cuando conscientemente te dices a ti mismo, "Maldición!, recién acabo de terminar de organizar este armario," el debate subconsciente comienza. Hyde, la parte de ti que no quiere la autodisciplina, entra en acción subconscientemente. Los votos son emitidos en secreto, y dos horas más tarde te encuentras sentándote en el sofá mirando la terminación de una mala película de televisión, y preguntándote por qué no pasaste aquellas dos horas poniendo el armario en orden, o trabajando en un informe, o planeando tu régimen de dieta.



La parte consciente de ti que quería ser productiva no consiguió una oportunidad de influir en tu comportamiento.

Recuerda: Hyde trabaja subconscientemente.

De este modo, ¿cómo puedes esperar ganar un debate cuando no oyes la mitad de este? ¡No puedes! A fin de contrarrestar la influencia de Hyde, tienes que levantar el volumen en tu autoconversación subconsciente. Puedes comenzar entonces a programar tu mente subconsciente para apoyar, más bien que inhibir, tus esfuerzos en el logro de tus objetivos. Este es el único modo de disminuir el control de Hyde.



Sustituyendo los mensajes subconscientes contraproducentes por mensajes positivos, específicos, y en presente, encontrarás que tus poderes de autodisciplina serán mejorados al instante. Créeme , *este concepto simple cambiará tu vida.* He visto a gente que intentó esto por una semana sorprenderse ellos mismos con sus logros. Más tarde aprenderás sobre otros instrumentos de autodisciplina para combinar con la autoconversación orientada por la acción.

La razón principal por la que estas aprendiendo sobre la autoconversación primero es porque tendrás que usarla inmediatamente en tu trato con Hyde durante las etapas iniciales de este programa de desarrollo de autodisciplina. La autoconversación será aún más poderosa cuando comienzas a combinarla con los otros instrumentos que aprenderás más tarde. Pero por el momento vamos a ver los datos específicos de como funciona la autoconversación orientada por la acción.

Auto-conversación: ¿Qué decir y cómo decirlo?

La autoconversación orientada por la acción domina sobre la autoconversación contraproducente siendo la primera *Positiva, Específica, y en tiempo Presente.*

¿Por qué? Tu mente subconsciente cree lo que le dices. Esto se muestra a ti como la realidad. Si le dices que, "Ahora estoy trabajando en mi informe/tarea," entonces tu mente subconsciente girará toda su atención a tu informe/tarea, no importa lo que estés haciendo cuando lo digas.

La mente subconsciente entiende sólo el concepto *del tiempo presente.* así que cualquiera sea el mensaje esta recibe lo que es declarado en tiempo presente, lo cree. Entonces esto dirige todos tus recursos interiores hacia la realización de aquel mensaje.

Si tu autoconversación consciente dice, "yo *debería* trabajar en mi informe/tarea," o "yo *tendría que* trabajar en mi informe," entonces el mensaje que tu subconsciente oye es, "*no* estoy trabajo actualmente en mi informe/tarea." Entonces este no te mueve hacia trabajar en tu informe/tarea. Además, mientras te dices a ti mismo, "yo *debería* trabajar en mi informe/tarea," Hyde está enviando un mensaje en presente que dice, "*ahora* estoy mirando televisión."

Tienes que saber que tu mente subconsciente envía mensajes a tus funciones motoras, emociones, y otros miembros de tu sistema físico y psicológico.

Si tu mente subconsciente cree que actualmente estas trabajando en un informe/tarea, entonces esto es lo que tus pies, manos, y cada otra parte de tu cuerpo querrán hacer. Simultáneamente, tu mente subconsciente se concentrará en la formas de agrupar tu informe/tarea.

Digamos que estas metido en una actividad que consideras un desperdicio de tu tiempo. Digamos, por ejemplo, que estas leyendo una revista. Entonces comienzas a pensar que escribir una carta sería un mejor uso de tu tiempo. Hyde entonces dirá subconscientemente, "Estoy leyendo una revista." Cada vez que conscientemente piensas en escribir la carta, Hyde subconscientemente repite, "estoy leyendo una revista."

Tu mente subconsciente cree lo que le dices. De este modo, si comienzas a repetir "estoy escribiendo una carta," entonces tu mente subconsciente enfocará tu atención, física y mental, en escribir la carta. Cuando tus manos sostengan la revista, estas comenzarán a sentirse agitadas. Tus pies querrán moverte hacia cualquier elemento que necesites para escribir la carta. Tu mente comenzará a componer la carta. Todo tu ser completo entrará en un estado de agitación y conflicto, y no se calmará *hasta que realmente escribas la carta.* Mientras repitas tu mensaje de autoconversación de forma positiva, específica, en tiempo presente, te sentirás obligado a escribir la carta; ninguna otra actividad podrá satisfacerte.

Pero cuidado!

Hyde, comprende que el mensaje "estoy leyendo una revista," no esta sucediendo, y comenzará a emplear uno o varios de los distractivos venenos (cinismo, negativismo, etc.) de los que hablamos antes. ¿Adivina qué? Para ser eficaz, la estrategia de Hyde necesita implementar la autoconversación. Pero como ahora eres consciente de lo que Hyde esta diciendo, tú puedes combatir ese mensaje y repetir *tu* mensaje una y otra vez, y e invalidar el mensaje de Hyde. Tu mente subconsciente responderá sólo a un mensaje a la vez. Inténtalo. Cuando repites tu mensaje varias veces a tu subconsciente, observarás como tu cuerpo y mente responden. Estarás sorprendido.

Importante:

La repetición es la llave al éxito. Mientras más repites tu mensaje, más duro trabajará tu mente subconsciente hacia tus deseos. Hyde es bueno con la autoconversación. Pero con la práctica, tu pronto serás aún mejor.

Recuerda, al utilizar la técnica de la autoconversación, tienes que declarar a tu mente subconsciente exactamente lo que quieres hacer, *como si realmente ya lo estuvieras haciendo.* Tus

mente subconsciente trabajará para que tu realidad exterior se empareje/sea equivalente con tu realidad interior. De este modo, al recibir tu mensaje, tu mente subconsciente dirigirá todos tus recursos para *hacer realidad todo lo que digas.* Estarás asombrado de lo que pase cuando repetida, enérgica, y positivamente declares a tu mente subconsciente lo que quieres hacer, ser, o tener como si esto fuera ya una realidad. Este trabaja tanto con objetivos a corto plazo como a largo plazo. Y recuerda, a fin de ser efectiva, la autoconversación orientada por la acción debe ser *Positiva, Específica, y en Tiempo Presente.*

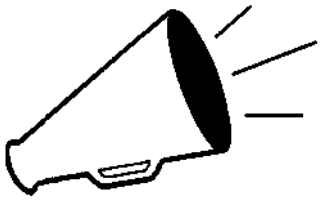
Hey! Cuida tu lenguaje!

La forma en que usas las palabras durante la autoconversación tiene un impacto enorme en si tu mente subconsciente trabaja para ti o contra ti. Por ejemplo cuando dices, "no puedo ...," en vez de, "elijo no ...," comunicas a tu mente subconsciente que no tienes opción en la situación. Esto crea una actitud indefensa/incapaz sobre tu comportamiento y debilita tu decisión. "Elijo ..." implica que tienes una opción/elección en el asunto. Igualmente, cuando dices que "*debo ...,"* y *"tengo que ...."* le dices a tu mente subconsciente que no tienes ningún control sobre tu comportamiento, que alguien o algo fuera de ti está al mando. Este no hace moverte *con entusiasmo* hacia tus objetivos. Por lo tanto, siempre di "*elijo tal cosa* ...," que, después de todo, por lo general es la verdad del asunto.

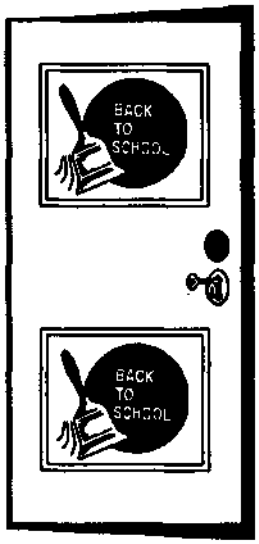
También, ten cuidado de usar "*debería..."* Esto implica a tu mente subconsciente que tu opción de comportamiento está siendo hecha desde una posición de culpa, lo que sirve para derrumbar tu poder de autodisciplina.

Recuerda: es "*elijo*..." Cuando tu mente subconsciente oye tus prioridades declaradas de una forma poderosa y positiva, esta siente tu poder. Entonces ella usa aquel poder para movilizar tus recursos interiores hacia el logro de tus prioridades. En otras palabras, las palabras cuentan.

Un consejo final: Si declaras tus mensajes de autoconversación *en voz alta,* entonces estos serán aún más fuertes porque tu mensaje implicará dos componentes físicos, tu habla y tu escucha. Tus mensajes tendrán el poder y apoyo de no sólo tu red mental, sino también de tu red física. Todos los músculos y las funciones motoras que están implicadas en tu habla y tu escucha serán activadas y alistadas en el proceso de moverte hacia realizar tu actividad deseada. En otras palabras, mientras más partes de ti involucres en tu autoconversación, más poderoso será el mensaje para tu mente subconsciente. Y, por su parte, tu mente subconsciente tendrá más fuerza para apoyar/sostener las acciones que desees.



4. Entendiendo la Autodisciplina



? Que es la Autodisciplina?

Por lo general empiezo mis seminarios de autodisciplina, talleres, y clases haciendo explorar a los participantes sus impresiones e ideas sobre la autodisciplina. Con frecuencia, las creencias de uno mismo sobre la autodisciplina dictarán nuestro comportamiento.

Piensas que la dificultad de autodisciplina es causada por:

-Carencia de habilidades para administrar el tiempo
-Carencia de habilidades organizativas
-Carencia de ambición
-Carencia de objetivos concretos
-Carencia de motivación
-Indecisión
-Tendencia a postergar las cosas
-Pereza

Todas estas ideas emergen cuando la gente se pregunta sobre los problemas de la autodisciplina. ¿Con cuáles estás de acuerdo? No importa, porque todos ellos representan *síntomas* de dificultades de autodisciplina más bien que *causas.* En este programa tratarás con las causas.

En este mismo momento, justo como leíste, estas llegando a la raíz del problema, en lugar de perseguir cambios que proporcionen un alivio temporal de los síntomas. Los síntomas superficiales comunes desaparecen automáticamente cuando confrontas las causas más profundas de las dificultades de la autodisciplina.

En efecto, estas haciendo cambios que durarán de por vida. Para seguir haciendo aquellos cambios positivos tendrás que entender la verdadera naturaleza de la autodisciplina.

Antes de que puedas desarrollar la autodisciplina, debes entender primero que es. Irónicamente, el primer paso hacia el entendimiento de que es, yace en conocer lo que no es.

Autodisciplina no es:

-Un rasgo de personalidad que tienes o no tienes.

-Obligarte tú mismo a vencer tu propia resistencia a la acción por el uso de la fuerza de voluntad/esfuerzo.

Autodisciplina es:

-Una habilidad que puede ser aprendida.

-Darse cuenta de las resistencias subconscientes a la acción, y luego vencer estas resistencias.

-El proceso de coordinar tus elementos psicológicos conscientes y subconscientes.

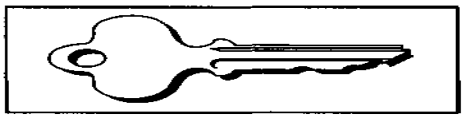
Tu personalidad es una red de individuales deseos-elementos, emociones, necesidades, miedos, pensamientos, intelecto, memorias, imaginación, etc, pero que a la vez están conectados. En todos los seres humanos estos elementos operan en varios grados de conflicto. A veces nuestras emociones nos tiran en una dirección mientras nuestro intelecto nos tira hacia otra. A veces nuestros deseos tratan de llevarnos bajo un cierto camino pero nuestros miedos no nos permitirán seguir adelante.

La autodisciplina, entonces, es la habilidad de dirigir y regular todas las diversas partes de nuestra personalidad de modo que en vez de que seas inmovilizado por un conflicto interior, todos nuestros elementos psicológicos trabajen juntos en la misma dirección - hacia tus objetivos conscientemente elegidos.

La autodisciplina es el proceso de autodirección psicológica, en vez de un solo rasgo de personalidad. Piensa en la autodisciplina como el director de una obra que da instrucciones a los actores individuales. Piensa en la autodisciplina como el conductor de una sinfonía que asegura que los músicos individuales todos toquen en armonía.

¿Cuándo experimentas dificultad con la autodisciplina, la pregunta para hacerte a ti mismo no es "Como puedo lograr hacer lo qué debería hacer?" En cambio, pregúntate "¿Cómo puedo hacer lo qué una parte de mí mismo no quiere hacer?"

La Llave a la Autodisciplina:



Sin importar si tratas de seguir una dieta, limpiar el garaje, o ser más productivo en tu ocupación, el secreto al éxito gira alrededor de tu capacidad de reconocer y tratar con la parte de ti que ofrece resistencia.

Mientras crecías padres, profesores, y otras figuras de autoridades te decían que hacer. Si ibas al colegio eras gobernado por profesores. Cuando consigues un trabajo, tienes a un jefe. La disciplina proporcionada por este tipo de figuras de autoridad no depende de si estamos en total el acuerdo con que indagan de nosotros. Por lo general, nos dicen que hacer, como hacerlo, y cuando hacerlo.

En estas circunstancias, no tenemos que luchar con ninguna resistencia interior. Por lo tanto nuestro músculo de la autodisciplina no se ejercita. Sin ejercitación de la autodisciplina este se vuelve débil y flojo. Entonces, en situaciones donde se recurre para que seamos nuestro propio jefe, parecemos impotentes de vencer las influencias interiores contrarias, tanto conscientes como subconscientes. Por lo tanto, la parte de nosotros que no quiere ser disciplinada toma el control de nuestro comportamiento.

En otras palabras, tu no le dices a tu jefe en el trabajo, "No, no pienso hacer lo que quieres que yo haga. En cambio, pienso que voy a mirar TV." Pero si eres tu propio jefe, emergerás repetidamente con tal resistencia hacia tus propias directivas hacia ti mismo. Te permitirás a ti mismo liberarte de las responsabilidades y dirás, "lo haré mañana."

Como hemos pasado la mayor parte de nuestras vidas siendo disciplinados por otros, rara vez desarrollamos las habilidades necesarias de autodisciplinarnos. Otra vez, la autodisciplina es como un músculo; este tiene que ser desarrollado y ejercido a fin de ser fuerte, para estar disponible cuando lo necesitemos. Lamentablemente, cuando envejecemos, ciertas barreras psicológicas ocurren que inhiben el desarrollo de la autodisciplina.

No podrás desarrollar las cualidades psicológicas requeridas para la autodisciplina hasta que hayas tomado conciencia de ellas, y hayas avanzado por encima estos bloqueos mentales.

Destruyendo Bloqueos

La autodisciplina requiere afrontar ciertas realidades sobre nosotros que preferimos ignorar. Por ejemplo, podrías estar sorprendido de enterarte que varios tipos de miedos son nuestras mayores barreras a la autodisciplina.

Los miedos crean actitudes que producen tales malestares como la postergación, pobres habilidades para administrar el tiempo, y la evasión de tareas. Existen, por supuesto, todos tipo de miedos. Y, sí, todos albergamos algunos miedos personales que afectan nuestro comportamiento en modos y grados distintos. Pero ciertos y específicos miedos subconscientes crean barreras entre nosotros y la autodisciplina. Esta es una realidad inevitable que tiene que ser aceptada por alguien que trata de romper dichas barreras.

Los miedos subconscientes son dudas (n.d.t. alternativa: reservas [reservations]) interiores profundamente arraigadas que a menudo escondemos de nosotros mismos. Ellos desempeñan un papel saboteador (n.d.t. alternativa: destructor [spoiler]) en todas las áreas de nuestras vidas. Además, a fin de arrancar de raíz estos miedos sepultados, debemos excavar como topos hiperactivos. ¿Por qué? Porque:

-Enfrentar nuestros miedos, miedos conscientes o subconscientes, crea ansiedad. La ansiedad es una sensación poderosa e incomoda que tratemos de evitar a cualquier costo, incluso el autoengaño/autodecepción.

-Hemos sido condicionados para ver el miedo como una forma de debilidad o insuficiencia. Nosotros preferimos racionalizar que decir "tengo miedo."

-Asociamos el miedo con el infantilismo. "No tengas miedo, sé un chico grande." "¿Cobarde?" "Yo me atrevo ya." "¿Cual es el problema, miedo?"

-La mayor parte de nosotros cree en que si evitamos el suficiente tiempo una situación desagradable o difícil esta finalmente se irá.

Hasta que te des cuenta de ciertos miedos subconscientes, y los aceptes como parte de ser humano, nunca serás capaz de establecer una autodisciplina uniforme. Los miedos subconscientes te impedirán transformar tus ideas en acciones. No podrás hacer posiblemente nada para liberarte de estos miedos si no los sacas a la luz.

De este modo, vamos a avanzar, a aprender varias caras de estos molestos miedos, y reducir sus influencias en nuestro comportamiento. Nota que no dije "librarnos de ellos." Dije, "reducir sus influencias en nuestro comportamiento." Otra vez, los miedos son una parte de ser humano. De este modo, tenemos que aceptarlos como una parte de vida. Sólo reconociéndolos y aceptándolos puede que nosotros comencemos a minimizar su inmovilizadora influencia. Aunque no estaremos nunca completamente libres de todos los miedos, no tenemos que ser controlados por ellos. Parafraseando una frase celebre: La peor cosa a la que tenemos que temer es al miedo mismo.

Lo siguiente son los miedos más molestos y comunes que nos bloquean de la autodisciplina. Los sufrimos en varios grados. Aprende como funciona cada uno. Mientras más conozcas sobre ellos mejores serán tus posibilidades de minimizar su influencia.

-Miedo al Fracaso
-Miedo al Éxito
-Miedo al Rechazo
-Miedo a la Mediocridad
-Miedo a los Riesgos

En la siguiente parte de este libro, comenzarás tu programa de diez días. Pasarás unos minutos por día aprendiendo a entender estas barreras críticas a la autodisciplina.

A lo largo de los cinco días siguientes, aprenderás sobre miedos subconscientes específicos y sobre como cada uno actúa para bloquear la autodisciplina. Entonces harás un ejercicio diseñado para darte una comprensión personal de como estos bloqueos te afectan.

Parte Dos

Sistema de Desarrollo de la Autodisciplina de Diez Días

Antes de que empieces!

La información en esta sección es acompañada por ejercicios que implican escribir. Aunque cada ejercicio sea diferente, algunas instrucciones generales se aplican a todos ellos:

-Sé breve, no más que 15 minutos por ejercicio.

-Sé específico, dá nombres.

-Sé honesto, sólo verás tus respuestas. Después de completar cada ejercicio, lee tus respuestas y pregúntate como te sientes cuando las lees. Luego, si estás remotamente preocupado por la privacidad, inmediatamente destruye lo que escribiste.

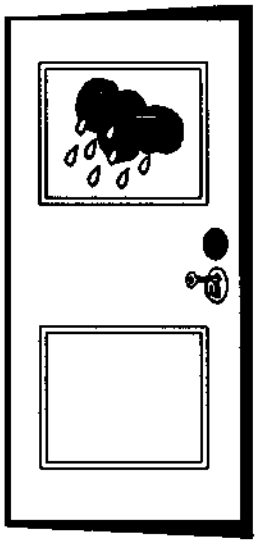
Importante: no pienses sólo en los ejercicios; escribe realmente tus respuestas. No dejes que Hyde te impida de hacer los ejercicios. Es enormemente importante que además de tu intelecto, involucres tu sistema motor físico en esta parte de tu programa de autodisciplina. El acto físico de la escritura activa e involucra tu sistema motor físico, así incorporando más de todo tu yo en el proceso de autodisciplina.

Además, el punto de los ejercicios es que logres explorar tus sentimientos sobre ciertas actitudes que comúnmente derriban la autodisciplina. Hacer los ejercicios te proveerá de un invaluable conocimiento sobre cuando, donde, y de quien podrías haber recogido estos sentimientos y actitudes.

Conocer las fuentes pasadas de tus actuales pensamientos y sentimientos es importante porque los pensamientos y los sentimientos/sensaciones conducen al comportamiento, y el comportamiento, por su parte, conduce a los pensamientos y sentimientos/sensaciones. Todos los aspectos de tu persona están relacionados. Estos ejercicios fueron diseñados para incorporar simultáneamente tus sensaciones, pensamientos, y comportamientos en tu programa de desarrollo de autodisciplina. Mientras más partes de ti involucres, más comprometido/dedicado serás.

Empecemos!

5.
Día Uno
Miedo al Fracaso



Miedo al Fracaso

La mayoría de nosotros ha experimentado el miedo al fracaso. Este es un fenómeno psicológico común. De hecho, estudio tras estudio ha demostrado que el mayor obstáculo al éxito personal es el miedo al fracaso. ¿Te parece sorprendente que aunque queramos el éxito, nuestra primera preocupación es no fallar? En efecto, albergamos miedos relativos al fracaso. Lo que la mayor parte de nosotros no comprende, sin embargo, es que estos miedos están basados en un contraproducente concepto erróneo.

La mayor parte de las personas erróneamente consideran cualquier fracaso como una evaluación exacta de su valor. Por eso muchos de nosotros no persiguen ciertos deseos. El dolor de fracasos pasados perdura en los oscuros rincones de nuestro subconsciente, nunca muy lejos; siempre estando al acecho, listo para recordarnos el dolor emocional y las sensaciones inútiles que resultaron de un aparente fracaso pasado.

¿Por qué vemos el fracaso como algo terrible? Lo hacemos así porque psicológicamente tendemos a conectar el fracasado esfuerzo a nuestra autoestima. No separamos la tarea de nosotros. Subconscientemente nos decimos "La tarea fracasó, entonces soy un fracaso,".

Olvidamos de decirnos que no hay existe tal animal/ser como el fracaso; ningún zoológico en el mundo tiene un espécimen enjaulado. Seguramente una persona puede fallar en una tarea particular o proyecto. Pero una persona no puede ser un fracaso. Además, una persona puede fallar en la misma tarea numerosas veces y aún no ser un fracaso como persona.

Los ficticios horrores del fracaso que son grabados en nuestros cerebros derriban nuestra capacidad de ejercer la autodisciplina en muchas de las esferas de la vida. Y allí está lo que realmente tememos sobre el fracaso: ¡La Humillación!

Considera lo siguiente: el escritor Lillian Hellman, después haber escrito una obra exitosa, *The Children's Hour,* luego escribió otra obra, *Days to Come,* que fue rechazada con severidad los por auditorios y críticos. La obra fue inmediatamente archivada. Tomando el fracaso del juego personalmente, Hellman fue tan emocionalmente devastado que no pudo escribir otra obra durante dos años. Incluso después de que ella finalmente escribió una, la volvió a escribir nueve veces. Además, a lo largo de una carrera larga y brillante, Hellman nunca terminó con el dolor de aquella obra fracasada. Muchos años más tarde ella escribió sobre la humillación que ella sintió cuando los miembros del auditorio salían del teatro durante la condenada apertura de la obra. En diversos grados, reaccionamos a nuestros fracasos como lo hizo Lillian Hellman. Más bien que verlos como evidencias de la experimentación y el crecimiento, nosotros los humanos tendemos a experimentar los fracasos como golpes a nuestra autoestima.

Ahora considera: Durante su fase experimental, la lámpara incandescente de Edison fracaso cientos de veces. ¿Esto hizo a Edison un fracaso? Por supuesto no. Edison vio a cada fracaso como un paso más cerca al éxito. En efecto, debido a su actitud en cuanto al fracaso, él fue capaz de usar el poder de la autodisciplina a fin de perseverar. La experiencia de Edison con la lámpara incandescente gráficamente demuestra la incoherencia de unir el fracaso al autoestima. Supongo que podríamos decir que Edison vio la luz.

Nuestros egos han sido entrenados por la sociedad, las escuelas, y los padres a que fallar es algo de lo cual deberíamos estar avergonzados. Por consiguiente, durante el crecimiento nos volvimos menos dispuestos a intentar algo en lo cual estábamos inseguros de tener éxito; nuestro pensamiento subconsciente decía "Si fallo, me veré como un tonto."

Como este proceso de pensamiento continúa subconscientemente, no somos conscientes de su poderosa influencia en nuestro comportamiento. Sin embargo, sin tener en cuenta cualquier tarea que intentemos, cuando esta creencia está en operación nuestro poder de autodisciplina carece de plena fuerza y del completo apoyo de nuestra personalidad. Somos como un motor de seis cilindros que solo funciona con cuatro.

¿Cuáles son los resultados personales de tal escenario? A causa de este tipo de pensamiento, es más fácil para muchas personas seguir comiendo compulsivamente, bebiendo, o fumando en vez de arriesgar la autohumillación que acompaña un intento frustrado de cambiar.

O sino considera el postergador hombre de negocios que no puede realizar puntualmente las tareas requeridas en su trabajo. En muchos tales casos, el miedo al fracaso está operando. Él teme autodegradarse/perder prestigio más que perder dinero; entonces él subconscientemente se dice que si él falla, no será tan humillante a que si él no se dedicó totalmente. "Después de todo," él se dice subconscientemente, "yo realmente no lo estaba intentándolo. (n.d.t. también: No me molestó realmente [I wasn't really trying])"

Esta misma torcida lógica subconsciente funciona dentro de los estudiantes que no pueden lograr estudiar o completar tareas a tiempo. Irónicamente, mientras esta actitud proporciona un pseudoescudo de la autohumillación implicada en el fracaso, esta también desempeña un papel significativo en la mayoría de las iniciativas fracasadas. Ya que a menos que uno se involucre totalmente a sí mismo, la tarea elegida por alguien padece/pierde.

Antes de que la autodisciplina pueda ser empleada, el miedo al fracaso debe ser primero

aceptado, y luego revelado como el saboteador subconsciente que es. Cuando saquemos a la luz el miedo al fracaso, encontraremos que la humillación está en sus cimientos/base. Por lo tanto, debemos recordarnos continuamente que el fracaso no es la humillación a menos que lo hagamos así en nuestras propias mentes. El fracaso puede ser visto como un escalón en vez de que como una lápida. Una vez que esta realidad es totalmente aceptada, el miedo al fracaso pierde su poder de sabotear nuestra autodisciplina.

> ***El punto:*** **Subconscientemente, unimos el fracaso a la humillación. El miedo a la humillación obstaculiza nuestra capacidad de crear un fuerte compromiso con nuestras iniciativas elegidas, la grandes y las pequeñas. El compromiso es un ingrediente necesario de la autodisciplina.**

El ejercicio siguiente te traerá en contacto con tus propias sensaciones subconscientes sobre el fracaso y la humillación. Estas sensaciones te afectan emocional, intelectual, y hasta físicamente más de lo que quizás seas consciente.

Ahora que conoces el poder inhibidor del miedo al fracaso, puedes ver la necesidad de reducir al mínimo ese poder. La fórmula para reducir el miedo al fracaso está en tu rechazo de unir el fracaso a la autoestima. Ya que cuando no percibes al fracaso como una lápida , sino como un escalón al éxito, inmediatamente multiplicas tu poder de compromiso; y este automáticamente refuerza tu poder de autodisciplina.

Recuerda: el fracaso es un escalón, no una lápida.

Ejercicio #1 - Explorando el Miedo al fracaso

El ejercicio siguiente es diseñado para ayudarte a descubrir tus preocupaciones y emociones escondidas en cuanto a miedo al fracaso.

Explorarás tres experiencias pasadas que percibiste como fracasos, errores, o un comportamiento torpe. Recuerda estas tres experiencias de cualquier área de tu vida: trabajo, amor, ocio, etc. La única regla aquí requiere que estas situaciones o acontecimientos debieran ser las experiencias más vergonzosas y más humillantes que puedas recordar.

Estarás tentado a tomar todas estas tres experiencias de un tiempo reciente en tu vida porque todavía conscientemente sientes su aguijón. Pero, no lo hagas. En cambio, toma a dos de ellas de tus recuerdos más antiguos. Explora tu infancia. Esto te dará una conciencia sobre como, cuando, y donde tus actitudes y creencias sobre el fracaso fueron originadas.

Como fantasmas, los fracasos pasados nos persiguen. En efecto, las experiencias pasadas realmente afectan nuestro comportamiento presente. Anotando tus peores experiencias, le darás una forma concreta a estos fantasmas. Luego puedes encararlos directamente. Este será tu primer paso hacia tu liberación de sus influencias.

Nota: Sé honesto. No dediques más que quince minutos para este ejercicio. Y, sí, será difícil escribir estas experiencias. Hyde echará un vistazo por tu hombro y te dará una carga de motivos para simplemente pensar en ellos más bien que escribirlos. Por lo tanto, que te sientas

dudoso e incómodo es una reacción común. Sin embargo, si avanzas estarás asombrado por los resultados.

Cuando escribas préstate atención a ti mismo tanto físicamente como emocionalmente. *Físicamente:* ¿aprietas tus dientes? ¿Se aprietan cualquiera de tus músculos? ¿Tus músculos del estómago? ¿Del cuello? ¿Notas algún cambio de tu ritmo de respiración? ¿Más rápido? ¿Superficial? *Emocionalmente:* ¿Experimentas el daño de nuevo? ¿Te sientes asustado? ¿Enojado? ¿Agresivo? ¿Avergonzado?

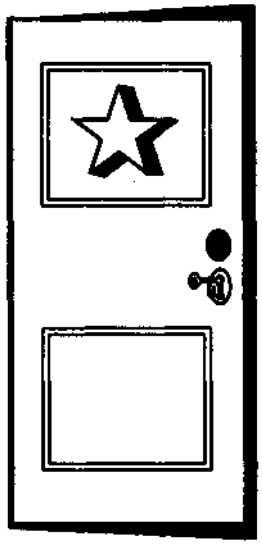
Otra vez, es importante que tomes nota de tus reacciones cuando completas cada uno de los ejercicios en todo este programa de autodisciplina. Tus reacciones te darán un valioso conocimiento de cuánto tu actual comportamiento es subconscientemente afectado por las experiencias pasadas que recordaste.

Comienza a escribir AHORA

Antes que continúes:

¿Realmente escribiste el ejercicio? Si tu respuesta a esto es "NO", entonces sólo tuviste un encuentro con Hyde y fuiste manipulado. Por favor no sigas hasta que hayas tomado los pocos minutos necesarios de completar el ejercicio precedente.

6.
Día Dos
Miedo al Exito



Miedo al Exito

El Nuevo Diccionario Mundial de Webster define al éxito como "un resultado favorable." Nada atemorizante, ¿verdad? Entonces, ¿qué hay que temerle al éxito? ¿No quieren todos "un resultado favorable"? Oh, si la vida fuera tan simple. Lamentablemente, sin embargo, no lo es.

Como una espada de doble filo, el éxito se divide en dos caminos. Todos estamos tan cautivados con su lado bueno que tendemos a pasar por alto su lado malo. Subconscientemente, sin embargo, nuestras sensaciones en cuanto al lado negativo del éxito están muchísimo mas vivas/activas. Una percepción negativa subconsciente del éxito puede dominar nuestro deseo consciente de alcanzarlo. Naturalmente, cuando esto pasa, nuestros poderes de autodisciplina operan a mitad de fuerza; después de todo, una parte subconsciente de nosotros realmente no quiere el éxito debido a todas las responsabilidades y complicaciones que van junto con el.

Con el miedo al éxito, como con todas las fuerzas subconscientes, seremos incapaces de luchar contra el mientras no seamos totalmente conscientes de su existencia. Sabemos de al menos de una persona que es su peor propio enemigo; quién parece hacer todo lo imaginable para mantenerse a una distancia segura del éxito.

Como él, hasta cierto punto deseamos reservarnos de las consecuencias negativas del éxito. Pero, estos factores negativos de los cuales deseamos salvarnos no son nada más que sombras; cuando las exponemos a la luz desaparecen.

Vamos a poner luz sobre algunas sombras de la anti-autodisciplina, las cosas que subconscientemente nos decimos nosotros mismos nos impiden ejercer la autodisciplina necesaria para conseguir el éxito.

Lo siguiente son ejemplos de autoconversación negativa que dificulta proyectar todas nuestras fuerzas detrás de nuestros intereses.

"quizás realmente no merezco el éxito."

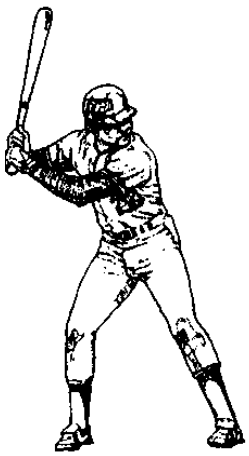
Este tipo de actitud proviene de sensaciones/sentimientos de baja autoestima, y está con frecuencia relacionado con sentimientos de culpa. Nos decimos que no somos dignos de la felicidad y satisfacción que vienen de los logros personales. Nos sentimos indignos debido a comportamientos, pensamientos o acciones pasadas o actuales, . Este sentimiento desmerecedor por lo general está relacionado con las expectativas incumplidas de otros (familia, amigos, amante, etc.). Nuestras transgresiones pueden ser verdaderas o imaginadas.

Con frecuencia tales sentimientos surgieron de acontecimientos que posiblemente no pudimos haber controlado. Entonces otra vez, a veces nos sentimos culpables porque somos culpables. Pero sin tener en cuenta por qué una persona se siente culpable e indigna, tales sentimientos son responsables de mucho del comportamiento contraproducente, del sutil pero eficaz autosabotaje.

"Si soy exitoso, la gente me juzgará con una actitud más crítica."

Muchas personas temen el éxito debido a la atención, tanto positiva como negativa, que iría junto con el. Ellos temen sentir una enorme presión para estar a la altura de su éxito. Muchos artistas con frecuencia entran en pánico inmediatamente después de una bien recibida novela, canción, baile, u obra. Ellos se dicen a si mismos, "Como podré posiblemente estar a la altura de esto. Ahora, todos van a esperar que mi siguiente trabajo sea igual de grandioso, o aún mejor." Este sentimiento ha arrojado a muchos artistas en tal pánico que ellos experimentan un bloqueo de creatividad o productividad, incapaces de trabajar debido al éxito de su último logro.
La ansiedad sobre el éxito afecta a todos. Subconscientemente nos decimos que si alguna vez bateamos un cuadrangular/jonrón (1) siempre esperaremos completar el cuadrangular/jonrón (n.d.t. dar toda la vuelta). Luego nos decimos que si ponchamos (n.d.t. cuando nos eliminan o autoeliminamos por no batear) después de meter un cuadrangular/jonrón el griterío/silbido/burla será bien fuerte, la desilusión mayor, y la humillación más profunda. De este modo, en vez de arriesgar ponchar, muchos de nosotros encuentran motivos (justificaciones, racionalizaciones, excusas) para no ir a batear. O si vamos a batear, subconscientemente no ponemos todo en el bateo por miedo de meter un cuadrangular/jonrón y tener que experimentar toda la atención, presión, y responsabilidad que va junto con ser exitoso.

(1) en béisbol: se da cuando el bateador hace contacto con la pelota de una manera que le permita recorrer las bases y anotar una carrera. Wikipedia.



La mayor parte de nosotros saben que Babe Ruth sostuvo aparentemente el record de cuadrangulares/jonrones para siempre, pero pocos de nosotros saben que él también mantuvo el récord de ponches. Y es verdad que debido a su éxito, las personas observaban más cerca que lo usual cuando él iba a batear.. Pero él sabía que los cuadrangulares/jonrones no podían ser llevados a cabo sin arriesgar ponches. El temor de los críticos no dificultó su marcha.

"El triunfo es solitario."

¿Cómo reaccionarán los demás a mis logros? ¿"Serán envidiosos o resentidos?" Nosotros nos asustamos en la inacción convenciéndonos de que hay personas que reaccionarán negativamente a nuestros logros.

"Si soy exitoso alguien cerca mío sufrirá."

Una esposa cuyo marido sólo completó la escuela secundaria no completa su programa de título universitario. Un marido cuya esposa está perceptiblemente excedida de peso no completa su plan de dieta. Un hombre se siente incómodo por un ascenso con respecto a sus compañeros de trabajo. Una mujer se preocupa de que tener su propio negocio exitoso hará que sus amigas actúen de modo diferente hacia ella. Un hijo experimenta la ansiedad sobre ganarle a su padre. Cada una de estas personas teme que su éxito haga daño de alguna manera a alguien más. Este aspecto del miedo al éxito es en particular difícil porque está basado en la compasión por alguien más, un rasgo que la mayoría de nosotros piensa como positivo.

"Seré vencido por la responsabilidad y la presión."

Subconscientemente nos decimos que cuando el éxito comienza, la diversión se detiene. Nos decimos que la vida perderá su alegría si comenzáramos un programa de ejercicio diario, una dieta, u otra rutina organizada. Nos decimos que perderemos nuestra espontaneidad, que nos volveremos aburridos y monótonos.

¿Captas la idea? Cada uno de los pensamientos anteriores, en realidad afirmaciones que nos autodecimos, están basadas en catástrofes/desgracias imaginarias. Estas apenas representan toda la verdad. Aun así, demandan un alto precio. Todos albergamos miedos subconscientes secretos sobre el lado oscuro del éxito.

Imaginamos indecibles presiones, responsabilidades aplastantes, y muchos otros espantosos subproductos del éxito. Y así esto sigue: Subconscientemente, sabemos que la autodisciplina conduce al éxito. Por lo tanto, subconscientemente luchamos contra la autodisciplina entonces así no tendremos que afrontar los fantasmas que el éxito podría entregarnos.

Ejercicio #2 – Explorando el Miedo al Éxito

El ejercicio siguiente es diseñado para ayudarte a descubrir tus inquietudes y emociones escondidas en cuanto al miedo al éxito. Esto te dará un poco de conocimiento sobre tus sentimientos personales.

En una hoja de papel vas a explorar tres experiencias exitosas pasadas que también crearon un problema para ti. La única regla aquí es que estas situaciones o acontecimientos deben consistir en las que consideraste éxitos en el momento en que ocurrieron.

Cuando escribas sobre tus tres experiencias, enfatiza en los problemas que vinieron con los éxitos. Tómalos de tus recuerdos más antiguos. Explora tu infancia. Sé específico. Da nombres. Esto te dará un conocimiento sobre como, cuando, y donde tus actitudes y creencias sobre el lado negativo del éxito se originaron.

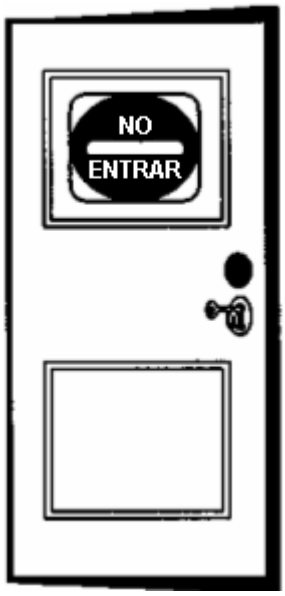
Nota: Pasa no más que quince minutos en este ejercicio. Hyde echará un vistazo sobre tu hombro y te dará una carga de motivos para simplemente pensar en eso en vez de escribirlo. ¡No escuches a Hyde!

Cuando escribas préstate atención a ti mismo tanto físicamente como emocionalmente. *Físicamente:* ¿aprietas tus dientes? ¿Se aprietan cualquiera de tus músculos? ¿Tus músculos del estómago? ¿Del cuello? ¿Notas algún cambio de tu ritmo de respiración? ¿Más rápido? ¿Superficial? *Emocionalmente:* ¿Experimentas el daño de nuevo? ¿Te sientes asustado? ¿Enojado? ¿Agresivo? ¿Avergonzado?

Otra vez, es importante que tomes nota de tus reacciones cuando completas cada uno de los ejercicios en todo este programa de autodisciplina. Tus reacciones te darán un valioso conocimiento de cuánto tu actual comportamiento es subconscientemente afectado por las experiencias pasadas que recordaste.

Comienza a escribir AHORA

7.
Día Tres
Miedo al Rechazo



Miedo al Rechazo

Una Historia

Una vez durante una mañana brillante y soleada un hombre y su joven hijo dejaron su granja para hacer un viaje a la ciudad. El chico montaba su burro mientras el padre caminaba al lado. A lo largo del camino encontraron un colega del pueblo vecino. El colega dijo"¡Deberías estar avergonzado de ti!", reprendiendo al chico. "Montas cómodamente mientras tu pobre y viejo padre tiene que caminar. ¡No tienes ningún respeto!" El chico y su padre primero con vergüenza intercambiaron miradas, y luego intercambiaron lugares.

Mientras los dos siguieron su viaje, ellos encontraron a otro colega por casualidad. "El dijo ¡Tu, anciano egoísta!". "Tomas el camino fácil mientras tu pobre hijo se agota tratando de llevarte el ritmo. Deberías dejar al menos montar al chico también." Sin ánimos de ofender, el anciano ayudó a su hijo a subir también. Ambos entonces siguieron su viaje.

Dentro de poco, se encontraron a una mujer que venia en sentido contrario. Ella, también, criticó su situación. "¡Nunca he visto tal crueldad! Ustedes dos desconsiderados perezosos son demasiado pesados para el pobre burro. Seria más apropiado que ambos lleven al animal." Haciéndole caso a la mujer, el hombre guió a su hijo para atar juntas las patas delanteras del burro, y luego las traseras también. Mientras tanto, el hombre cortó un largo y robusto poste de un árbol cercano. Ambos acostaron al animal, deslizaron el poste por sus patas atadas, luego levantaron el poste a sus hombros - el padre de un extremo, y el chico del otro, el burro colgaba al revés por el poste entre ellos.

Llevando el burro, ambos anduvieron con dificultad a lo largo del camino. Cuando cruzaron el puente que conduce a la ciudad, el burro que estaba al revés vio su reflejo en el agua desde un ángulo que nunca había visto antes. El animal se asusto y de repente se agito violentamente, haciendo que ambos perdieran su agarre al poste. Antes de que ellos pudieran agarrarlo, el burro cayó por el estrecho puente al agua. Todavía atado, el burro era incapaz de nadar. Desde el puente, el padre y el hijo inútilmente miraban como su burro se hundía hasta perderse de vista en el profundo cauce de agua.

Moraleja: *Después de un momento de reflexión silenciosa, el padre dio vuelta al chico y dijo: "hijo, hoy aprendimos una lección valiosa. Aprendimos que cuando tratas de satisfacer a todos terminas por perder tu ass (n.d.t. ass significa burro y culo/trasero)."*

Como a todos nosotros nos gusta ser gustados, el miedo al rechazo a menudo se convierte en una fuerza dominante en muchas de nuestras vidas. A menos que vigilada, nuestra necesidad de aprobación puede ponernos en una larga e interminable misión/tarea de tontos. El miedo de perder favor/preferencia/aprobación con la familia, amigos, empleadores, compañeros de trabajo, o sociedad es uno de los bloqueos más comunes para el establecimiento y la persecución de los objetivos personales.

Vamos a explorar algunos modos en que este miedo subconsciente afecta la autodisciplina. Un par de ejemplos verídicos aclararan como funciona el miedo al rechazo.

David, durante la infancia y adolescencia, podría rara vez, por no decir nunca, complacer a su padre. Cuando adulto, uno de los recuerdos más vivos de David de su juventud es el cual donde él estaba siendo castigado por su padre por dejar pasar "un juego fácil" durante un partido de la Pequeña Liga de béisbol. Los pequeños compañeros de equipo de David atestiguaron el incidente. Él recuerda los sentimientos traumáticos de insuficiencia/incapacidad, humillación, y tristeza que lo acecharon durante semanas después del suceso.

Aunque menos vívidos y menos intensos, los recuerdos similares de rechazo colorean los recuerdos de David de su infancia y adolescencia. Por consiguiente, cuando él se convirtió en un adulto sus miedos de disgustar a su padre se convirtieron en un miedo general de disgustar a cualquiera con quien él se juntara, sobre todo figuras de autoridad, pero a menudo hasta con desconocidos como empleados, mozos, etc. Siempre que él pensaba en poner sus propios deseos primero, antes del deseo de los otros, una ola de ansiedad desbordaba sobre él.

La ansiedad prolongada siempre genera sentimientos de insuficiencia/incapacidad e inferioridad, que por su parte crean una actitud derrotista. Tal actitud impide la posibilidad de autodisciplina. Por lo que si la tarea elegida por David fue una dieta o mejorar su desempeño en el trabajo, subconscientemente la tarea elegida no fue vista tan digna/honorable porque David no se vio como digno/honorable.

Otro ejemplo: Ana, como adolescente, creció en una mala vecindad. Ella sobrevivió siendo amiga de todos. No segura/confiada de si misma, junto a una extrema buena voluntad de ayudar a cualquiera, a donde sea, en cualquier momento ella ganaba un sentimiento de seguridad. "Si les gusto, ellos no me harán daño", era el mensaje que ella se autoenvió. Por consiguiente, ni su tiempo ni sus deseos jamás fueron propios.

Como adulta, siempre que ella intentaba llevar a cabo sus deseos que provenían desde su

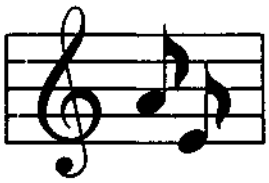
interior, inevitablemente ella descubría que alguien -un amigo, familia, compañero de trabajo- por lo general hacía que ella abandonara sus proyectos a favor de algo que ellos sentían que era más importante o apropiado. A causa de su pasado, ella había desarrollado una reputación de alguien que nunca dice "No". Siempre que ella sentía el impulso de decir "No" aquellos viejos sentimientos de ansiedad y miedo salían a la superficie, como si todavía fuera esa chica escolar en peligro que tuvo que complacer a todos para sentirse segura. Nunca decir "No" a los demás significo constantemente decirse "No" a ella misma. La autodisciplina no puede crecer en tal suelo.

Con frecuencia, una persona que subconscientemente teme al rechazo no lo percibe conscientemente como un miedo. Mejor dicho, este tipo de miedo es percibido como un deseo de ser "una persona agradable." Las personas en esta posición inconscientemente gastan una cantidad enorme de tiempo y energía satisfaciendo a otros y descuidando sus propios deseos. Ellos entonces se vuelven atormentados por pensamientos como "nunca parezco lograr lo qué quiero," y experimentan sentimientos de incumplimiento. Lamentablemente, esta "persona agradable" rara vez conoce por qué nunca parece llevar a cabo las cosas que ella realmente quiere llevar a cabo.

Para desarrollar la autodisciplina tendrás que vencer los sentimientos de culpa, ansiedad, e inseguridad para decir "No" a otros y "Sí" a ti mismo. Encontrarás entonces que tus deseos tomaran una mayor importancia, que por su parte significa que tus recursos interiores apoyarán tus esfuerzos en transformar aquellos deseos en realidad.

Como puedes ver, la inhabilidad de alguien de decir que "No" puede tener consecuencias extremas. Te hará bien saber también que el miedo al rechazo tiene una segunda cara que refleja nuestro terror subconsciente de que nos digan "No." Si arriesgamos oír un "No" de una solicitud de empleo, una propuesta de matrimonio, o un aumento de sueldo, el miedo al rechazo aparecerá amenazadoramente.

Uno de los motivos principales de una alta frecuencia de consumo de drogas, anomalías emocionales, y dependencia al alcohol entre artistas, escritores, y actores es que ellos constantemente viven con miedo al rechazo. En efecto, actuar en público o mostrar un trabajo de arte es arriesgar ser rechazado, tal vez hasta ridiculizado. Muchos artistas sienten, sin embargo equivocadamente, que un rechazo de su trabajo es un rechazo hacia ellos mismos. Como los miembros de la comunidad de artes de Hollywood han llegado finalmente a reconocer el costo emocional del rechazo, talleres y seminarios que enseñan a los artistas como tratar con eso han comenzado a aparecer por todas partes de la Ciudad de Hollywood.



Quizás debido a su emocionalmente sensible naturaleza, los artistas son más susceptibles al dolor emocional que ocurre como consecuencia del rechazo. Pero, como los artistas, temblamos ante el rechazo, sin tener en cuenta su forma. Nadie está exento. Hacemos todo lo posible para evitar el rechazo, aun si esto a veces significa caer en comportamientos contraproducentes. En pocas palabras, que te digan "No" lastima. Y porque somos seres humanos, no nos gusta arriesgar a que nos hagan daño. Para algunos de nosotros la perspectiva/posibilidad es aterradora.

Aprendemos sobre el dolor del rechazo en la infancia y adolescencia; y esto nos sigue a todas partes de nuestras vidas adultas. El miedo al rechazo derriba nuestra capacidad de emplear la autodisciplina porque sentimos como si alguien está constantemente observando por sobre nuestro hombro, juzgando y evaluándonos. De esa manera nos encontramos constantemente criticándonos a nosotros mismos, a nuestras elecciones, y a nuestros métodos. Entonces vacilamos en lanzar el peso total de nuestros recursos

interiores detrás de nuestros esfuerzos. Este abordaje resulta en falsos comienzos y esfuerzos poco entusiastas.

Como un culto filósofo de quien estás informado dijo a su hijo cuando ellos miraban a su burro ahogarse: "cuando tratas de satisfacer a todos, terminas perdiendo el...

Ejercicio #3 - Explorando el Miedo al Rechazo

El ejercicio siguiente es diseñado para ayudarte a descubrir tus inquietudes y emociones escondidas en cuanto al miedo al rechazo.

En una hoja de papel vas a explorar tres experiencias pasadas en las cuales hiciste algo que realmente no quisiste hacer, o no hiciste algo que realmente quisiste hacer. La única regla aquí requiere que en estas situaciones pasadas o acontecimientos, tu comportamiento haya estado basado en un miedo de ser rechazado por amigo(s), familia, compañero de trabajo, o la sociedad.

Tómalos de tus recuerdos más antiguos. Explora tu infancia. Sé específico. Da nombres. Esto te dará un conocimiento sobre como, cuando, y donde tus actitudes y creencias sobre el rechazo se originaron.

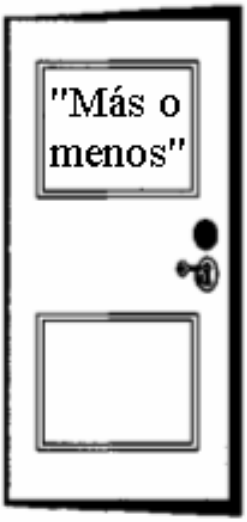
Nota: No pases más que quince minutos en este ejercicio. Hyde echará un vistazo sobre tu hombro y te dará una carga de motivos para simplemente pensar en el en vez de escribirlo. ¡No escuches a Hyde!

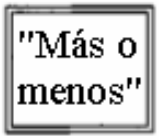
Cuando escribas préstate atención a ti mismo tanto físicamente como emocionalmente. *Físicamente:* ¿aprietas tus dientes? ¿Se aprietan cualquiera de tus músculos? ¿Tus músculos del estómago? ¿Del cuello? ¿Notas algún cambio de tu ritmo de respiración? ¿Más rápido? ¿Superficial? *Emocionalmente:* ¿Experimentas el daño de nuevo? ¿Te sientes asustado? ¿Enojado? ¿Agresivo? ¿Avergonzado?

Otra vez, es importante que tomes nota de tus reacciones cuando completas cada uno de los ejercicios en todo este programa de autodisciplina. Tus reacciones te darán un valioso conocimiento de cuánto tu actual comportamiento es subconscientemente afectado por las experiencias pasadas que recordaste.

Comienza a escribir AHORA

Día Cuatro
Miedo a la Mediocridad





Miedo a la Mediocridad

¿Con qué frecuencia te has considerado un perfeccionista? Probablemente muy a menudo. ¿Pero con qué frecuencia has mirado más allá de tu perfeccionismo para tratar de conseguir un vistazo de qué hay detrás de eso? Si eres como la mayor parte de las personas, probablemente nunca.

¿Pero si le das una larga mirada al perfeccionismo sabes qué encontrarías? Descubrirías que el perfeccionismo es el gemelo siamés socialmente aceptable de un sentimiento subconsciente llamado miedo a la mediocridad. Como el perfeccionismo es socialmente ofrecido/visto como un rasgo positivo de la personalidad, conscientemente aceptamos su existencia dentro de nosotros como deseable. Pero dentro del grupo incondicional de los perfeccionistas, el miedo a la mediocridad permanece sin ser visto fuera del escenario y tira de los hilos. De este modo, aunque el perfeccionismo disfrute de la aceptación, este crea un modelo de presión autoimpuesta que tendemos a evitar. Esta evasión, por su parte, conduce a la postergación y al autofracaso.

Una patinadora de hielo que una vez compitió en unas Olimpiadas de Invierno habló sobre los primeros días de su carrera de patinaje artístico. Ella se lamentó de haber sido tan abrumada por la presión del perfeccionismo que tubo un colapso nervioso y perdió la mayoría de su pelo.

En otro caso, las presiones del perfeccionismo impulsaron a la escritora Dorothy Parker a explicar

su inhabilidad de acabar un trabajo dentro de un plazo previsto diciendo que por cada cinco palabras que escribía, ella borraba siete. Además, las corrientes dificultades de Parker con el alcohol probablemente estuvieron relacionadas con su intenso perfeccionismo. Estas reacciones al perfeccionismo no son nada inusuales.

Recuerda: el Perfeccionismo es realmente un miedo subconsciente de parecer mediocre a nosotros mismos o a otros. Las tentativas de evitar nuestros miedos a menudo nos conducen hacia caminos autodestructivos y contraproducentes.

El miedo produce ansiedad, y la ansiedad produce una gran cantidad de otras condiciones físicas y psicológicas indeseables, incluso reacciones como el alcoholismo, el consumo de drogas, y la depresión.

Cuando tememos mostrar deficiencias en la perfección, nuestro poder de autodisciplina sufre porque subconscientemente nos enviamos un mensaje que dice: "mis esfuerzos podrían resultar ser menos que perfectos, tal vez hasta mediocres. Mejor no intentar arriesgarse a aquella devastadora posibilidad." Entretanto, mientras subconscientemente nos enviamos ese mensaje negativo, somos afrontados con la realidad de que la perfección es imposible. Nuestra autodisciplina, entonces, sufre un fracaso hasta antes de que comencemos nuestra tarea.

Por consiguiente, sin tener en cuenta nuestra tarea elegida, luchamos contra nosotros en todo momento: "si no puedo hacerlo perfectamente, entonces de verdad que no quiero hacerlo en absoluto." Esta lucha interior va a sombrear todas nuestras tentativas de ejercer la autodisciplina hasta que sustituyamos nuestro miedo subconsciente de la mediocridad con un punto de vista realista y racional: Perseguir la perfección es como perseguir el manantial de la juventud - esto es cosa de tontos. Inmediatamente divorcia tu autoestima del perfeccionismo.

Recuerda: Ninguno de nosotros es perfecto; nada de lo que hacemos es perfecto. Somos todos humanos; la perfección es dominio de los Dioses.

Ejercicio #4 - Explorando el Miedo a la Mediocridad

El ejercicio siguiente es diseñado para ayudarte a descubrir tus inquietudes y emociones escondidas en cuanto al miedo a la mediocridad.

En una hoja de papel vas a explorar tres experiencias pasadas en las cuales fuiste contenido por un miedo a la mediocridad. La única regla aquí requiere que en estas situaciones o acontecimientos, tu modo de actuar este basado en un miedo de no hacer algo lo suficientemente bien.

Toma tus tres experiencias de tus recuerdos más antiguos. Explora tu infancia, pero tienes que saber que este particular miedo se vuelve más fuerte con la edad. Entonces podrías querer también explorar tus años de la adolescencia. Sé específico. Da nombres. Esto te dará un conocimiento sobre como, cuando, y donde tus actitudes y creencias sobre el rechazo se originaron.

Nota: No pases más que quince minutos en este ejercicio. Hyde echará un vistazo sobre tu hombro y te dará una carga de motivos para simplemente pensar en el en vez de escribirlo. ¡No escuches a Hyde!

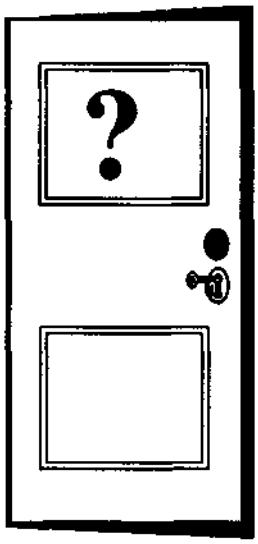
Cuando escribas préstate atención a ti mismo tanto físicamente como emocionalmente. *Físicamente:* ¿aprietas tus dientes? ¿Se aprietan cualquiera de tus músculos? ¿Tus músculos del estómago? ¿Del cuello?

¿Notas algún cambio de tu ritmo de respiración? ¿Más rápido? ¿Superficial? *Emocionalmente:* ¿Experimentas el daño de nuevo? ¿Te sientes asustado? ¿Enojado? ¿Agresivo? ¿Avergonzado?

Otra vez, es importante que tomes nota de tus reacciones cuando completas cada uno de los ejercicios en todo este programa de autodisciplina. Tus reacciones te darán un valioso conocimiento de cuánto tu actual comportamiento es subconscientemente afectado por las experiencias pasadas que recordaste.

Comienza a escribir AHORA

9.
Día Cinco
Miedo a los Riesgos



Miedo a los Riesgos

"Mas vale prevenir que curar," dice un proverbio que cavó profundamente en nuestro íntimo ser durante la infancia. Para muchos de nosotros la seguridad y la protección se ha vuelto todo. En áreas dónde tenemos dificultades de autodisciplina, hemos ido más allá simplemente siguiendo el viejo refrán que nos aconseja "Antes de que te cases mira lo que haces." En ciertas áreas del esfuerzo/iniciativa, muchos de nosotros lamentablemente huimos de cualquier aspecto/apariencia o salto/avance [looking or leaping]. Lo desconocido ha llegado a ser algo que equiparamos/igualamos con el peligro. Como todo el resto de nuestros miedos, el miedo a los riesgos opera encubiertamente. Nuestra única pista a su sutil manipulación está en su resultado sobre nuestras vidas: la repetición que conduce al estancamiento.

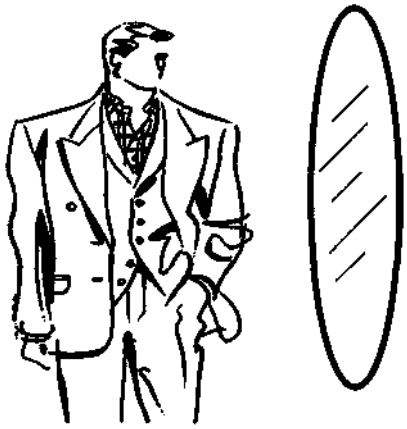
Muchos de nosotros se sienten cómodos sólo en presencia de la monotonía, cosas a las cuales nos hemos acostumbrado: mismos alimentos, mismo estilo de ropa, mismos amigos, misma recreación, lo mismo, lo mismo, lo mismo. La vida se vuelve un surco (n.d.t. una rutina) cuando subconscientemente consideramos a los riesgos como amenazas peligrosas para nuestra seguridad mas bien que como oportunidades de crecimiento. La única diferencia entre un surco y una tumba son las dimensiones. ¿Pero cómo?, podrías preguntarte, ¿Realmente temerle a los riesgos interfiere con el desarrollo de la autodisciplina?

He encontrado que las personas que le temen a los riesgos son personas que dudan de su capacidad de operar con éxito en situaciones desconocidas. El concepto en donde concentrarse aquí es la duda de sí mismo. Cuando la duda de sí mismo se entromete, tu esfuerzo por la autodisciplina nunca recibe el muy importante mensaje "puedo hacerlo" que apoya su crecimiento.

Entonces, mientras que a primera vista la unión entre la confianza en sí mismo y la autodisciplina podrían parecer holgadas, ésta realmente es muy importante. Ya que como aprendimos antes, la autodisciplina no es una entidad hacia sí misma; es un grupo de muchas fuerzas psicológicas

diversas que conllevan a una fuerza más grande, como un tornado es un grupo de pocas brisas que trabajando juntas crean un viento imparable.

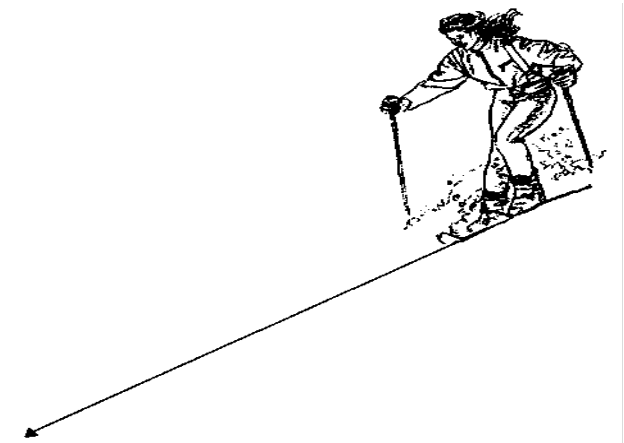
Además, nuestro músculo de la autodisciplina gana fuerza sólo por el ejercicio frecuente, ejercicio que se apoya pesadamente en la confianza en sí mismo. De este modo, si vivimos nuestras vidas en un surco, nuestro sentido de seguridad en sí mismo caerá en un estado de atrofia/deterioro/parálisis, que nos consume debido a su uso insuficiente. Rara vez nos damos cuenta de su pérdida hasta que surja una situación en que la que la necesitemos. Entonces descubrimos que nuestra confianza/seguridad en sí mismo es inútil para servirnos. Piensa en la confianza en uno mismo como un traje que guardaste hace años: piensas en sacarlo esperando deslizarte en el y lucir de la misma excelente forma que en años pasados, pero encuentras que lo que cuelga en la percha es un fantasma apolillado de su forma anterior.



Igualmente, cuando dejas de tomar riesgos tu músculo de la confianza en sí mismo no será utilizable cuando necesites de él. Por lo tanto no tendrás el uso de uno de los elementos más importantes de la autodisciplina: la confianza en sí mismo. Además, si una persona continuamente se abstiene de tomar riesgos, hasta durante un período corto de tiempo, un miedo subconsciente de tomar riesgos se activará. Abordar este miedo es despertar tu sentido de confianza en sí mismo, que por su parte le dará a tu autodisciplina un impulso psicológico.

Recuerda: La confianza en sí mismo respalda a la autodisciplina.

Quién no se arriesga, no gana nada. Así es. Comienza a pensar en los riesgos como oportunidades, no como amenazas. Cuando te enfrentas con un riesgo que deseas tomar, pero te sientes inmovilizado por el miedo y la ansiedad, practica la autoconversación. Pregúntate "¿Qué es lo peor que me puede pasar?" Las posibilidades son que, si te haces esta pregunta, encontrarás que tus catastróficas expectativas son probablemente exageradas. Por supuesto, esta no es una invitación de transformarte en un temerario atrevido, sino simplemente un método de poner en forma tu músculo de la confianza en sí mismo.



Esto necesita ser repetido: La confianza en sí mismo y la autodisciplina se alimentan la una de la otra. Si no hay confianza en sí mismo, no hay autodisciplina. No comenzarás esa dieta porque piensas que no llegarás a la meta. No comenzarás aquel negocio porque piensas que no puedes tener éxito con él. En efecto, una gran parte de la autodisciplina requiere que de verdad creas en ti.

Recuerda: la Autodisciplina puede ser dificultada por el miedo a los riesgos, pero este miedo puede ser vencido por un cambio de actitud, que está completamente bajo tu control.

Ejercicio #5 - Explorando El Miedo a los Riesgos

El ejercicio siguiente es diseñado para ayudarte a descubrir tus inquietudes y emociones escondidas en cuanto al miedo a los riesgos.

En una hoja de papel vamos a explorar tres experiencias pasadas en las cuales tomaste un riesgo y terminaste apenado. La única regla que aquí se requiere que en estas situaciones o acontecimientos es que hayas terminado diciendo, "deseo no haber hecho eso."

Tómalos de tus recuerdos más antiguos. Explora tu infancia. Sé específico. Da nombres. Esto te dará un conocimiento sobre como, cuando, y donde tus actitudes y creencias sobre la toma de riesgos se originaron.

Nota: No pases más que quince minutos en este ejercicio. Hyde echará un vistazo sobre tu hombro y te dará una carga de motivos para simplemente pensar en el en vez de escribirlo. ¡No escuches a Hyde!

Cuando escribas préstate atención a ti mismo tanto físicamente como emocionalmente. *Físicamente:* ¿aprietas tus dientes? ¿Se aprietan cualquiera de tus músculos? ¿Tus músculos del estómago? ¿Del cuello? ¿Notas algún cambio de tu ritmo de respiración? ¿Más rápido? ¿Superficial? *Emocionalmente:* ¿Experimentas el daño de nuevo? ¿Te sientes asustado? ¿Enojado? ¿Agresivo? ¿Avergonzado?

Otra vez, es importante que tomes nota de tus reacciones cuando completas cada uno de los ejercicios en todo este programa de autodisciplina. Tus reacciones te darán un valioso conocimiento de cuánto tu actual comportamiento es subconscientemente afectado por las experiencias pasadas que recordaste.

Comienza a escribir AHORA

Resumen

No subestimes el valor de la información precedente y de los ejercicios. De cualquier forma eres consciente de eso, los cambios psicológicos positivos ya están ocurriendo dentro de ti. En los oscuros rincones subconscientes de tu mente has lanzado una luz sobre las fuerzas negativas que han operado al amparo de la oscuridad durante años. Simplemente por darte cuenta de estos fantasmas, has desactivado la mayor parte de su poder. En términos de toda tu personalidad, cuando las fuerzas negativas son debilitadas, las fuerzas positivas automáticamente son reforzadas.

Antes de seguir, asegúrate que estas a fondo familiarizado con todos los miedos subconscientes que hemos explorado. No olvides que dentro de todos los seres humanos estos miedos están presentes en grados variantes, y a menudo operan simultáneamente (sí, puedes tener miedo al fracaso y miedo al éxito). Pero

aunque nunca elimines completamente estos miedos, seguramente puedes minimizar su influencia. En otras palabras, puedes sentir:

Miedo al fracaso
Miedo al éxito
Miedo al rechazo
Miedo a la mediocridad
Miedo a los riesgos

… ¡pero sigue adelante!

Consejo: Escribe los anteriores miedos abajo en el lado izquierdo de la hoja. Luego escribe un número del 1 al 5 a la derecha de cada miedo. El número 1 va al lado del miedo del que piensas que estás más influenciado, y así sucesivamente. Este es un modo simple de marcar firmemente tus miedos más influyentes en tu mente de modo que puedas reconocerlos fácilmente cuando ellos afectan tu comportamiento, pensamientos, o decisiones.

UN PEQUEÑO DESCANSO

Has estado explorando los miedos subconscientes que ponen una pared invisible entre tú y la autodisciplina. Has recordado experiencias pasadas que desempeñan un papel fundamental en tu comportamiento presente. Ahora estás en una mejor posición para reconocer a estos saboteadores psicológicos, y minimizar las influencias contraproducentes del pasado.

Ahora que estas construyendo la autodisciplina, Hyde está a punto de saltar sobre tu progreso con una determinación renovada.

Recuerda:
Una parte de ti no quiere la autodisciplina...

Repite esto: tenemos un Hyde dentro de nosotros. De este modo, acepta que en cuanto a la autodisciplina, nosotros somos nuestro propio problema más difícil.

Siempre que sientas que la autoconversación negativa de Hyde reduce la marcha de tu progreso hacia una mejorada autodisciplina, vuelve y examina rápidamente la sección llamada "Conociendo a Hyde." De hecho, podrías considerar una buena idea hacer esto periódicamente como medida preventiva. Te mantendrás en camino.

Parte Tres

Sistemas de Creencias Subconscientes más Cinco Poderosas Herramientas

Entendiendo los Sistemas de Creencias Subconscientes

Para reforzar aun más tus fuerzas psicológicas positivas, y debilitar las negativas, comenzarás ahora a desarrollar un conocimiento de las actitudes y creencias subyacentes que crearon los miedos subconscientes sobre los cuales has estado aprendiendo. Ya que detrás de cada uno de estos miedos hay una creencia irracional y contraproducente. Sobre estas creencias, son formadas las actitudes. Estas actitudes, algunas de las cuales apoyamos/aceptamos, determinan nuestras acciones e inacciones diarias.

La sección siguiente de este programa de autodisciplina te provee de información diseñada para hacerte consciente de las creencias contraproducentes y como funcionan.

Importante: tienes que saber que la mayor parte de los elementos en un sistema de creencias contraproducente funcionan subconscientemente. Por lo que antes de que puedas neutralizar sus influencias en tu comportamiento, tú primero debes darte cuenta de su existencia, luego reconocer cuando estas creencias actúan, entonces así podrás minimizar su influencia. En otras palabras, para mejorar tu autodisciplina tienes que trasladar tus creencias contraproducentes de tu subconsciente a tu consciente. Entonces y sólo entonces podrás tratar con ellas eficazmente. De este modo, hasta que trates con tus creencias contraproducentes, serás molestado/invadido por proyectos nunca comenzados y proyectos a medio terminar; y no sabrás por qué.

...más cinco poderosas herramientas de Autodisciplina

Además de contar sobre tus creencias subconscientes que inhiben el desarrollo y la aplicación de la autodisciplina, esta sección te proveerá de cinco poderosas herramientas que aumentarán rápidamente tu músculo de la autodisciplina. Pero aquí está la clave para la utilización de estas herramientas: *¡El momento adecuado!*

Para ser eficaz, cada herramienta tiene que ser usada en una etapa específica del proceso de autodisciplina. Psicológicamente hablando, sin importar lo que hagas (o no hagas) esto sucede en etapas. Cuando conscientemente diriges cada etapa a tu resultado deseado, practicas la autodisciplina. No puedes ser consciente de eso pero durante el proceso de autodisciplina estas aplicando herramientas específicas de comportamiento para comenzar y moverte a lo largo desde el comienzo hasta la finalización. Los problemas de autodisciplina ocurren cuando la gente no aplica las herramientas apropiadas que funcionan mejor en una etapa en particular.

Las cuatro etapas principales del proceso de autodisciplina son:

1-Decisión de actuar

2-Preparación

3-Acción
4-Finalización/Mantenimiento

La mayoría de las personas equívocamente comienza el proceso de autodisciplina en *la Etapa de Acción,* cuando de hecho ellos están psicológicamente en *la Etapa de Preparación o Decisión.* Por eso tanto equipo para ejercitar termina por juntar polvo en el garaje, por eso tantas dietas son prematuramente abandonadas, y por eso tantos proyectos comerciales nunca incuban.

¿Por qué tantas personas comienzan cada nuevo año con calendarios personales, agendas, organizadores de actividades, etc., pero dejan de usarlos en unas semanas? Estas maravillosas herramientas no funcionan porque la gente trata de usarlas prematuramente. Éstas son herramientas para *la Etapa de Acción,* pero si la persona que las usa resulta estar en *la Etapa de Preparación,* estas herramientas son casi inútiles. En otras palabras, es inútil usar un destornillador para limpiar una uña o usar un martillo para girar un tornillo. Ambas herramientas pueden ser tremendamente provechosas, pero sólo si son usadas en el momento correcto.

Cada una de las cinco poderosas herramientas que estás a punto de recibir fue diseñada para ser usada en etapas específicas de cualquier tarea que intentes, sin tener en cuenta si la tarea es por única vez o es un cambio de vida en curso. El éxito de cada etapa depende de cuanta atención efectúes a la etapa anterior. No intentes construir el ático antes de construir una planta baja sólida. Si prestas la atención apropiada *a la Etapa de Decisión y a la Etapa de Preparación,* maximizaras tus posibilidades de éxito en *la Etapa de Acción y en la Etapa de Finalización/Mantenimiento.*

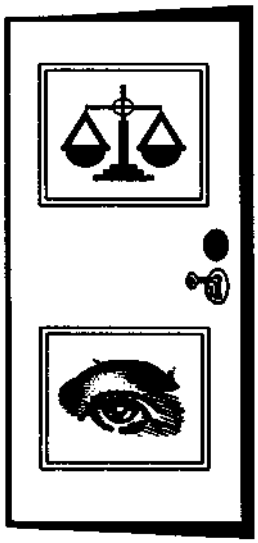
Recuerda: la Autodisciplina es un proceso con etapas y pasos, y los problemas ocurren cuando la gente no reconoce en que etapa está.

Importante: *las Etapas de Preparación y Decisión* deben ser trabajadas *antes de la Etapa de Acción.* Más tarde aprenderás como trabajan las diferentes etapas.

Repetir: cada día durante los cinco días siguientes, se te presentará una breve explicación de una creencia subconsciente común que trabaja contra la autodisciplina. También cada día, encontrarás una descripción de una poderosa herramienta psicológica. ¡Pon estas herramientas a trabajar ***inmediatamente****!*

10. Día Seis

"Todo o Nada"
&
Visualización



La Actitud "Todo o Nada"

"Existen sólo ganadores y perdedores,"

"Existe sólo un modo correcto de hacerlo."

"Hazlo bien o no lo hagas en absoluto."

Las afirmaciones precedentes representan una creencia que fomenta un comportamiento contraproducente. Cada pedazo de investigación sobre el comportamiento humano revela que la vida no es simplemente blanca o negra, ganar o perder, bueno o malo. La vida, en su mayor parte, es vivida en el área gris, en algún sitio entre los dos extremos.

La frecuente pero irracional actitud "Todo o nada" es la que mantiene haciendo billones a las casas de juego del mundo. El apostador "Todo o nada" siempre termina con nada. Esta actitud extremista engendra muchos de los miedos subconscientes que antes exploramos. Un pensamiento "Todo o nada" paraliza nuestros esfuerzos de meternos a nosotros mismos en un modelo de autodisciplina porque sentimos, subconscientemente, que podríamos tropezar (errar). Y porque un pensamiento "Todo o nada" compara un tropezón con una caída, sentimos que esto es más seguro que hasta no tratamos de perseguir nuestros objetivos.

Además, este sistema de creencias de éxito significa vivir una aburrida vida de adicción al trabajo. ¿Quién quiere esto? Hyde seguramente que no. ¿Y la parte de la autodisciplina que te dice

que tienes que dividir los grandes trabajos en tareas pequeñas, del tamaño de un bocado entonces así no te sentirás demasiado abrumado para comenzar? Bien, lamentablemente, si todo lo que puedes ver es la totalidad del aplastante proyecto entero, nunca conseguirás comenzar porque no podrás sentir los pequeños cómodos pasos que tomes; debes hacer *todo esto.* Es una proposición "Todo o nada" que te dices a ti mismo.

Ya que rara vez es posible hacer cualquier proyecto de repente, no haces nada. Bien, por supuesto. Con imágenes colgadas de "todo o nada" sobre tu cabeza, encontrarás motivos para prevenir los esfuerzos que requiere una gradual autodisciplina.

Y por último, subconscientemente te dices que si tu plan no funciona, no serás ***Nada,*** un perdedor. Si te defines sólo como un campeón o un tonto, entonces todo es definido en términos de vida o muerte. Esta tensión que provoca la sola proposición es suficiente para arponear tus esfuerzos de autodisciplina. Bajo tales términos, tu sentido interior de supervivencia te impedirá comenzar algo que no podrías terminar. La ironía, por supuesto, es que no puedes terminar posiblemente algo a menos que lo comiences. Y comenzar es por lo general el paso más difícil de cualquier proyecto.

Abordar a la vida en términos de "Todo o nada" es multiplicar tus fuerzas psicológicas negativas por diez. Esto significa que en esencia, que estas trabajando contra ti. Este tipo de batalla interior te vaciará de la energía necesaria para la perseverancia hacia cualquier objetivo. Un pensamiento "Todo o nada" es un elemento importante en los miedos subconscientes, que son el mayor obstáculo de la autodisciplina.

Herramienta de Poder: Visualización

La visualización es una de las herramientas de autodisciplina más fáciles y más eficaces a tu disposición. Esta también trabaja bien como una técnica de administración del tiempo. La mejor parte sobre la visualización es que ya la usas. La usas cuando recuerdas algo del pasado, cuando contemplas el presente, y cuando fantaseas sobre el futuro. La visualización se refiere a todas las películas en tu mente. Subconscientemente usas la visualización miles de veces por día. Conscientemente la usas al menos cien veces por día. ¿De este modo, cómo está relacionado esto con la autodisciplina?

Todas tus acciones y no acciones son dirigidas por las imágenes mentales que creas sobre tu objetivo o proyecto elegido. Cuando eliges un objetivo o proyecto, tus imágenes mentales apoyarán o se opondrán a tus esfuerzos.

Importante: los miedos y dudas de Hyde, estos que debilitan tu autodisciplina, con frecuencia toman la forma de imágenes más bien que palabras. Estas imágenes negativas pueden ser conscientemente transformadas en imágenes positivas. La visualización es simplemente la autoconversación que usa cuadros mentales más bien que palabras.

Unas páginas atrás aprendiste sobre la autoconversación verbal. Aprendiste que las palabras específicas que te dices a ti son importantes en tus esfuerzos por autodisciplina. Sabes que puedes usar palabras y frases específicas y concretas para apoyar cada paso de tu objetivo o proyecto. Pero las palabras funcionan con sólo una parte de tu sistema psicológico, tu intelecto.

Hyde mezcla los venenos sobre los cuales aprendiste antes con una variedad de imágenes mentales negativas y usa la mezcla para desviar tus esfuerzos de autodisciplina. Cuando esto pasa, tienes que visualizar repetidamente los aspectos positivos de tu objetivo o proyecto. Tienes que usar la visualización en cada etapa del proceso de autodisciplina.

La visualización es la autoconversación en el lenguaje favorito de Hyde. Así que para compensar las influencias negativas de Hyde, tienes que *reemplazar* las imágenes mentales contraproducentes de Hyde por imágenes mentales alentadoras. Cuando eliges un proyecto u objetivo, también puedes elegir imágenes mentales que te hagan menos susceptible a las resistencias

de Hyde y simultáneamente programar tu mente subconsciente para motivarte y ampliar tus poderes de perseverancia.

Conscientemente crea películas mentales vivas que involucren tus sentidos. Digamos que tu objetivo es comenzar a levantarte una hora antes para entrenar. Entonces cada día durante una semana o dos *antes* de que te levantes más temprano por primera vez, visualízate haciéndolo. *Escucha* la alarma. *Mírate* a ti mismo estirándote y levantándote. *Huele* la mañana. Entonces *mírate* haciendo determinados ejercicios.

La llave/clave es incluir muchos detalles específicos en tus visualizaciones. Durante la semana anterior de entrar en acción en tu proyecto, *cada día visualízate en acción tan a menudo como posiblemente puedas;* diez veces, cincuenta veces, cien veces diariamente. Tu visualización necesita sólo unos segundos para ser eficaz. Seguramente sería más eficaz si cierras tus ojos y visualizas durante treinta minutos cada vez.

Pero si sólo puedes tomar veinte o treinta segundos, en algún lugar, bien. Repito, practica cada día la visualización durante una semana *antes* de que entres en la etapa de acción de tu proyecto. Cada vez que realmente *te visualices* haciendo tu proyecto, o varias partes de tu proyecto, ganarás el apoyo de la autodisciplina de tu subconsciente, y simultáneamente debilitarás la capacidad de Hyde de detener tu acción.

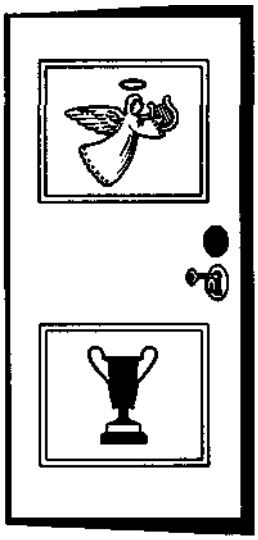
La visualización antes de la acción solidifica tu compromiso, aumenta tu confianza, afirma tu capacidad, te motiva, y lo más importante, reducirá la influencia de Hyde.

En otras palabras, el simple acto de visualizarte tú mismo haciendo de forma adecuada y con seguridad los pasos intermedios de tu objetivo total maximizará tus fuerzas interiores y minimizará tus miedos subconscientes y dudas. La visualización alistará tu mente subconsciente para ayudarte a llevar a cabo todos los pasos hacia tu proyecto. Una vez que consigas que tu mente subconsciente trabaje para ti, esta seguirá trabajando para ti aun cuando seas inconsciente de su actividad de apoyo.

Recuerda: la Visualización funciona mejor cuando visualizas todos los datos concretos de la actividad que quieres hacer. En tu mente: mira, escucha, huele, prueba, y toca el lugar, la ropa, habitación, temperatura, detalles, detalles, detalles. Haz que sea real. Mientras más practicas la visualización, más fácil esta se hará. De este modo, mentalmente, muchas veces al día, durante unos segundos, usa la visualización para experimentarte tu mismo haciendo lo que quieres hacer. La visualización es rápida, fácil, y notablemente eficaz.

11. Día Siete

"Debo Ser Perfecto"
&
Sistemas de Recompensa



"Debo Ser Perfecto"

Antes exploramos a un fantasma subconsciente llamado Miedo a la Mediocridad. Ahora estamos a punto de examinar el sistema de creencias que lo causa: "Debo Ser Perfecto."

El perfeccionismo, como lo establecimos en nuestra exploración del Miedo a la Mediocridad, reina como uno de los mayores provocadores de ansiedad de la vida. Sus consecuencias incluyen: postergación, inseguridad, alcoholismo, consumo de drogas, relaciones rotas, y más. De vez en cuando sufrimos ataques de perfeccionismo, cuando nos encontramos con miedo de un error. Pero algunas personas se hayan ellas mismas en una lucha continua con esta creencia contraproducente.

"Debo ganar esta competencia"
"Debo realizar este trabajo perfectamente."
"Debo ser el mejor"

Por favor nota que lo persistente detrás de tal autoconversación perfeccionista es la palabra *"debo"*. Incluso cuando la palabra *"debo"* no es expresada, la implicación/consecuencia, sin embargo, está allí. Siempre que sientas que tú *"debes",* habrás subido a una olla a presión. Has caído víctima de la actitud que dice que "Cualquier desempeño escaso de perfección es inaceptable." Pero la perfección humana no existe.

Una parte de ti comprende, por supuesto, que el concepto de la perfección es sólo un ideal para motivarte a buscar lo mejor en ti. En efecto, esta parte de ti quiere desarrollar ideas, proyectos y objetivos y luego convertirlos en realidad. Sin embargo, otra parte de ti, la parte encadenada al perfeccionismo, rechaza dejar rodar la pelota.

Tu lógica te dice que sea lo que sea que hagas, muy probablemente no será perfecto. Para alguien que esta acomplejado con ser perfecto, el dolor, la humillación, y el autorencor psicológico que resulta de mostrar deficiencias en este imposible arquetipo es demasiado para soportarlo.

¿Las consecuencias? Siempre que la parte de ti que desea el éxito comience a caminar hacia la puerta de la autodisciplina, la parte perfeccionista de ti engrasara la manija. Este comportamiento es una tentativa de Hyde para evitar la inminente ansiedad que tú has conectado a la imperfección.

El punto: generarás mucha más autodisciplina y logros aceptando que la actitud "debo ser perfecto" es un obstáculo, no una ayuda, sea cual fuere tu esfuerzo. La frase "Si no lo haces correctamente, no lo hagas en absoluto," por lo general significa que lo que sea no será hecho en absoluto. Pero si combates esta creencia irracional siempre que surja, rápidamente te darás cuenta que: La *realidad* de hacerlo/lograrlo es más satisfactoria que el *sueño* de lograrlo/hacerlo perfectamente.

Precaución: Hyde tratará de mantenerte atado al perfeccionismo y lejos de la autodisciplina diciéndote, "No querrás escribir un informe deficiente, ¿verdad?" "No querrás hacer un trabajo descuidado, ¿verdad?" No querrás que te traten de incompetente, ¿verdad? "No permitas ser engañado. Los diferentes proyectos, por supuesto, requieren cantidades diferentes de atención, tiempo, y esfuerzo. Confía en ti para conocer el nivel necesario y apropiado de esfuerzo que deseas poner hacia cualquier proyecto dado.

El perfeccionismo debilita la perseverancia. Y la perseverancia produce más logros que el talento, la inteligencia, o la suerte. En efecto, el camino al éxito está en la perseverancia.

> "Nada en el mundo puede ocupar el lugar de la persistencia/perseverancia. El talento no puede: Nada es más común que el talento no recompensado. La educación por si sola no puede: el mundo esta lleno de cultos fracasos. La persistencia es la única omnipotente."
>
> *Calvin Coolidge* (1)

(1) presidente de los E.E.U.U. en 1929-1932.

Aquí hay un ejercicio simple, agradable y productivo que puedes usar para educar a tu subconsciente, el cual es el que realmente importa, que absolutamente no pasa nada malo si no realizas perfectamente un proyecto en particular.

Intenta esto: Durante las próximas pocas semanas deliberadamente escribe algunas mediocres cartas a algunos amigos diferentes. No trates de ser ingenioso, o perfeccionista; pero no pongas en ninguna carta que la estas escribiendo de esta forma. En otras palabras, en el cuerpo de la carta no te disculpes por ser menos que perfecto. No estas escribiendo la Gran Novela Americana. No ates tu autoestima a la acción. No pases mucho tiempo siendo metódico; el punto es escribir una rápida y mediocre carta. Cualquier consideración sobre el contenido es tuya. En cuanto a la longitud, mantenla corta. Otra vez: de ninguna forma reconozcas tu mediocridad intencional en el cuerpo de la carta.

Cuando haces este ejercicio, en realidad estas reprogramando tu actitud sobre el perfeccionismo, tanto consciente como subconscientemente.

Una Poderosa Herramienta: El Sistema de Recompensas

¿Alguna vez has usado un sistema de recompensas sistemático y atentamente construido para ayudarte a comenzar tus proyectos y terminarlos? Si no es así, entonces tendrás que desarrollar uno. Estás a punto de aprender un sistema simple que te motivará hacia la acción. Este sistema también reducirá el conflicto entre tú y Hyde cuando el momento de la acción llegue, cuando realmente seas afrontado con la tarea de realizar los pasos que conduzcan hacia tu objetivo. Pero primero, una palabra sobre las recompensas.

En el comportamiento humano las recompensas en el sitio/lugar/campo de acción han sido usadas históricamente para apoyar los comportamientos deseables. Toneladas de investigación subrayan las ventajas de usar recompensas. Una recompensa sistemática es la llave de oro que abre la puerta, sin causar dolor, a tu autodisciplina. Con esto dicho, vamos rápidamente a centrarnos en algunas trampas/trucos de mente de Hyde antes de que estos se inicien aquí. Una de las trampas favoritas de Hyde es comenzar a decir cosas como: "no merezco una recompensa por hacer algo que yo debería hacer de todos modos." "No me siento bien en darme yo mismo una recompensa, esto siente como un soborno." "Un trabajo bien hecho debería ser suficiente recompensa para mí."

No creas en esto. Hyde usa esas engañosas frases para impedirte usar el poder de las recompensas para abastecer tu autodisciplina. ¿Te sientes sobornado cuándo recibes tu pago por un trabajo? Por supuesto no. Y, lamentablemente, "un trabajo bien hecho" no reforzará tus acciones positivas lo suficiente como para asegurar que las repitas. Para esto, necesitas la motivación psicológica que sólo las recompensas tangibles pueden proporcionarte. Una exitosa autodisciplina requiere que aprendas y sistemáticamente uses los beneficios de las recompensas. Cree en mí, las recompensas son los motivadores psicológicos más fáciles y más eficaces disponibles para que comiences y te mantengas en movimiento hasta que completes tus proyectos.

La gente que ha asistido a mis seminarios, talleres, y clases se beneficia enormemente usando un sistema de recompensas personalizado que incluye: Elogios Personales, Pactos, y Pasos Graduales.

❶ ***Elogio Personal:*** *Cada vez que realizas hasta el paso más pequeño hacia un gran objetivo, inmediatamente sigues tu acción con un elogio personal.* Así es, inmediatamente felicitas cada pensamiento positivo, sentimiento, o acción con una alentadora autoconversación, *no importa cuán pequeño e insignificante parezca.*

Por ejemplo:

"Terminar esto me hace sentir bien."
¡"Felicitaciones! ¡Lo hiciste!"
¡"Buen trabajo!"

La belleza de esta técnica consiste en que puedes hacerlo en cualquier momento y en cualquier lugar. Con el tiempo, estas pequeñas frases alentadoras comenzarán a debilitar tu resistencia a hacer cosas que *tienes* que hacer, pero que en realidad *no quieres* hacer. Inténtalo. Pronto comenzarás a sentirte cada vez más cómodo cuando des un paso hacia tu objetivo. Y dándote *inmediatamente* una palmadita en la espalda después de un paso completado, incrementaras tu autoestima, que es un ingrediente clave en la receta de la autodisciplina.

Consejo: Trata de usar las palabras de alguien de tu pasado que una vez te apoyó por tus logros. Intenta oír el sonido de la voz de esa persona. Esto te dará un poder subconsciente adicional cuando trates con Hyde, el lado de ti que no quiere la autodisciplina. Pero recuerda, esta técnica es sólo un tercero del sistema de recompensas que usarás. Entonces usala mucho, pero mantén las palabras cortas y simples. Frases rápidas como "¡Buen trabajo!" "¡No te rindas!" y "¡Puedes hacerlo!" dicho en una voz fuerte, sólida y alentadora realizará maravillas psicológicas. Esta técnica es demasiado fácil para no ser usada constantemente.

Importante: Si cometes algún error en tu autodisciplina, *no te reprendas.* No te llames estúpido, perezoso, o terco. Este tipo de autoconversación es contraproducente, es una forma sutil de castigo y trabaja para bajar tu autoestima. Los castigos no cambian los comportamientos así como las recompensas lo hacen. Entonces cuando cometas errores, los cometerás porque eres humano, dite a ti mismo, "Me equivoque. No es gran cosa. Lo haré mejor la próxima vez." Así es, libérate del problema. Y aunque pudieras sentir que deberías ser severamente criticado por equivocarte, la

verdadera realidad es que estarás mucho mejor a la larga si no te castigas de ninguna forma. De este modo, cuando escuches los desprecios de Hyde, inmediatamente sustitúyelos por una o dos comprensivas y tranquilizadoras palabras para ti mismo. Y no te olvides de sonreír cuando lo hagas, así tu mente subconsciente sabrá que realmente no estas enojado con ti mismo.

❷ ***Pactos:*** los autopactos son poderosos mecanismos psicológicos que puedes usar para recompensarte por cada paso que hagas hacia un objetivo. Pacta contigo mismo exactamente como con otra persona. Cuando pactes contigo mismo siempre se específico sobre tus acciones y la recompensa implicada. A veces representando el acuerdo en números que ayuden.

Por ejemplo:

"Cada vez que trabaje durante treinta minutos en una tarea de mi lista de cosas que hacer, me recompensaré con treinta minutos *sin remordimientos,* de televisión basura, porque realmente lo mereceré."

"Por cada caja que llene y traslade del garaje, pondré cinco dólares en un fondo que será usado para comprar *sin remordimientos* eso nuevo que he estado queriendo."

"Por cada kilo que pierda, pondré diez dólares en un fondo para aquel viaje de fin de semana el cual me encantaría tomar.

Consejo: los simples pactos escritos contigo mismo te darán más poder de autodisciplina que los verbales. El acto de la escritura te involucra en tu acuerdo fisiológicamente así como psicológicamente, añadiendo así hasta más poder a tus esfuerzos.

❸ ***Pasos Graduales:*** Este podría ser el elemento más importante en cualquier sistema de recompensas. Recuerda que todos tus proyectos de autodisciplina tienen que estar basados en un abordaje paso a paso, y cada paso tiene que ser recompensado. Esto es valido no importa cuan pequeño el paso o cuan pequeña la recompensa. Como los primeros pocos pasos de un proyecto podrían parecer demasiado pequeños para merecer una recompensa, muchas personas cometen el error de aplazar las recompensas hasta que tomen los pasos más grandes, visibles, y difíciles de su proyecto. Este abordaje es contraproducente porque pasa por alto los beneficios psicológicos de tener un sistema de recompensa sólido que funcione *por todo el proyecto entero.*

En otras palabras, usa recompensas a principios del proyecto, luego cuando llegues a las etapas del final y medio conseguirás un impulso psicológico de saber que el proyecto *entero* ha tenido ventajas agradables para ti, y no sólo el resultado. Esto puede mantenerte activo cuando alcances las partes de tu proyecto que están fuera de tu zona de comodidad. Esto también te ayudará a comenzar en tu siguiente proyecto.

Las recompensas te dan un poder extra para negociar con Hyde. Tú, más que cualquiera en el planeta, conoces lo que a *tu* Hyde le gusta. Usa este conocimiento para conseguir que Hyde trabaje *para* ti en vez de *contra* tuyo.

Ejercicio: Diseña una lista de recompensas

Ahora es el momento de crear un sencillo sistema de recompensas basado en tus placeres personales. *No pienses* solamente en este ejercicio, *escríbelo*. Lo necesitarás más tarde. Todo lo que tienes que hacer es agarrar una hoja de papel y algo para escribir. Luego tienes que poner en una lista todas las cosas que puedas pensar que te gustarían hacer para divertirte, repito, para divertirte. Piensa en películas, viajes, clases, televisión, vanidad, juguetes adultos, ropa, pequeños lujos, grandes fantasías, etc. Mientras más larga la lista mejor.

Cuando al principio te quedes sin ideas la lista no estará terminada. Debes mantener tu lista activa. Añádele siempre lo que pienses como placeres adicionales. Siempre añadelos a tu lista tan pronto como los pienses. Asegúrate de que cada artículo en tu lista tenga un número en el lado izquierdo. No te preocupes por el orden en que tus ítems de recompensa aparezcan en la lista. Lo más importante consiste en que mantengas cada ítem corto. Una palabra, como "Película", esta bien.

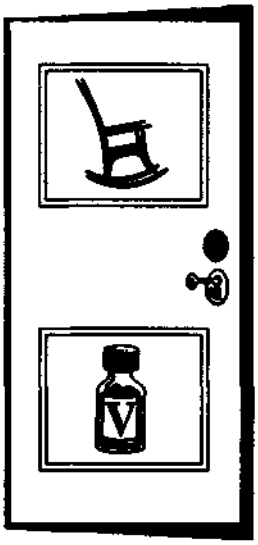
mantén este ejercicio simple, no lo hagas una tarea. ¡Estas hablando de recompensas aquí, entonces haz que sea divertido hacer la lista! Genera muchos placeres irresistibles. Cada recompensa en tu lista será una poderosa herramienta para tus negociaciones con Hyde. *De este modo, no tomes a esta herramienta a la ligera.* Tu lista de recompensas es tan importante para la autodisciplina como cualquier lista de cosas que hacer. Además, es importante para ti realmente *escribir* tus recompensas, más bien que pensar sólo en ellas. Usaremos tu lista en combinación con el Plan de Acción que viene más tarde. Repito: un sistema de recompensas es un ingrediente clave en tu receta de la autodisciplina. De este modo, usa las recompensas generosamente y la autodisciplina tendrá un sabor mucho mejor.

Mis Recompensas Sin remordimientos

1. ***Ir a ver una película***
2. ***Alquilar un vídeo.***
3. ***Comer en un restaurante especial***
4. ***Comprar esos zapatos muy caros***
5. ***Quince minutos de conversación de distancia larga***
6. ***TV basura, con palomitas de maíz, una hora.***
7. ***Relajarse en la playa durante una hora***
8. ***Vacaciones de fin de semana***
9. ***Vacaciones de semana***
10. ***Ir a alimentar los patos***
11. ***Día completo para ver películas***
12. ***Ver un juego***
13. ***Novela superficial, un capítulo***
14. ***Novela superficial, todo el libro***
15. ***Comprar una revista***
16. ***Leer una revista***
17. ***Música de playa, una hora***
18. ***Ir a escuchar música en vivo***
19. ***.***

20. .
21. .
22. .

12. Dia Ocho
“Puedo Hacerlo Sin Incomodidad/Malestar"
&
Vitamentes



“Puedo Hacerlo Sin Incomodidad/Malestar"

"Tal vez tenga suerte y ..."

"Comer, beber, y ser feliz, para mañana ..."

¿"Por qué ponerme a mi mismo fuera de ..?"

Éstas son las creencias de las personas que rechazan aceptar que no existe tal cosa como un almuerzo gratis. Con el fin de conseguir algo especial, una persona haría bien en admitir la realidad que hay que aceptar un cierto grado de equilibrio/sacrificar una cosa por otra.

Sacrificar una cosa por otra puede ser visto en términos de bienes dados por bienes recibidos. Estos "bienes" que uno da pueden tomar muchas formas: tiempo, dinero, satisfacción inmediata, bienestar psicológico o físico - por nombrar algunos. En otras palabras, cada viaje a la autodisciplina requiere que cruces la frontera de la zona de comodidad.

La persona que rechaza aventurarse fuera de la zona de comodidad, donde, por lo general, habrá que sacrificar una cosa por otra, nunca puede esperar incorporar la autodisciplina en su vida diaria. Sin embargo, el concepto extremo de "Quien algo quiere, algo le cuesta. / El que quiere celeste que le cueste. / Sin pena no hay gloria" (n.d.t. todas las expresiones anteriores son equivalentes) no se aplica aquí. En realidad, la actitud "Quien algo quiere, algo le cuesta" representa una versión del pensamiento "Todo o nada" que trabaja contra el desarrollo de la autodisciplina. Aquí, hablamos de la incomodidad implicada en tales ejemplos de sacrificar una cosa por otra como: renunciar a postres azucarados cuando estás a dieta; o diciéndole "No" a varias distracciones cuando tienes un proyecto en el cual debes trabajar; o encarando una situación importante pero incómoda que te gustaría evitar.

Y aunque todos estos ejemplos sean incómodos, te meterías en una mentalidad "todo o nada" si irracionalmente insistes en decirte a ti mismo que estas cosas son *intolerables* más bien que simplemente *incómodas.*

Subconscientemente insistiendo que todo es fácil, sin esfuerzos, es sólo otro modo de evitar encarar muchos de nuestros miedos secretos y la ansiedad que los acompaña. Este también es un modo de complacer la parte de nosotros que no quiere la autodisciplina; la parte de nosotros que odia esperar o trabajar.

Siempre que nos encontremos evitando una tarea en particular, nuestra evasión por lo general no estará basada en el esfuerzo *real* implicado en la realización de la tarea en sí misma. Mejor dicho, nuestra evasión por lo general estará basada en un *pseudotemor* que hemos conectado *subconscientemente* a la realización de la tarea. Otra vez, la creencia subconsciente que crea este tipo de evasión es "puedo lograrlo sin incomodidad."

El punto: Aprende a esperar, aceptar, y tolerar períodos de incomodidad sin inflarlos mentalmente. Sin períodos de incomodidad no llevarías a cabo hasta la tarea más simple. Además, practica identificando casos en los cuales actúas como creyendo que "puedo lograrlo sin incomodidad."

Cuando te das cuenta de lo que te dices *subconscientemente*, entonces tú puedes desafiar *conscientemente* tu autoconversación y sustituirla por afirmaciones que apoyen tu autodisciplina. Estarás sorprendido de cuan rápidamente tu autodisciplina será positivamente afectada usando esta fácil técnica.

Herramienta de Poder: Vitamentes

La técnica que estoy a punto de describir causará una mejora rápida y dramática de tu autodisciplina. Estoy hablando de las afirmaciones. Las afirmaciones son palabras o frases que refuerzan tus objetivos o los pasos que conducen a tus objetivos. Son como vitaminas para la mente, o como me gusta llamarlas, Vitamentes. Las afirmaciones de autoconversación hacen maravillas, pero las afirmaciones *escritas* funcionan aún mejor. Ellas te proveen de una simple y fácil automotivación que trabaja a un nivel muy profundo.

Escribir afirmaciones es una técnica muy dinámica porque la palabra escrita tiene mucho poder sobre nuestras mentes. Cuando escribimos automensajes, los leemos mientras los escribimos, entonces es como crear un doble golpe positivo de apoyo psicológico a nuestras acciones, una vitamina para la mente, una Vitamente.

Ahora es tiempo de seleccionar un objetivo (o paso hacia tu objetivo) al cual te gustaría aplicar la autodisciplina. Transforma tu objetivo o tarea en una oración corta y única, una afirmación. *Usa tu nombre, y escribe tu afirmación de tres formas diferentes usando la primera, segunda, y tercera persona.* En otras palabras escribe:

"***Yo, Ted Brown, practico piano una hora por día."***

"Tú, Ted Brown, practicas piano una hora al día."

"Ted Brown practica piano una hora por día."

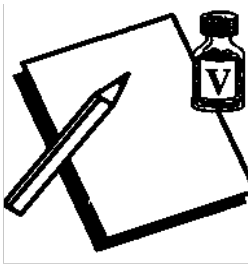
mantén tus oraciones en tiempo presente. Hazlas específicas, a veces usar/agregar números ayuda con esto. Trata de capturar una acción cuando sea posible.

Siempre declara tus afirmaciones en oraciones positivas en vez de oraciones negativas. Escribe, "Yo, Ana Smith, disfruto de la vida sin cigarrillos." No, "Yo, Ana Smith, no fumo." Escribe "Yo, Ana Smith, peso 60 kilos." No, "Yo, Ana Smith, quiero perder 5 kilos." Las oraciones positivas funcionan mejor para la autodisciplina que las negativas.

Después de que hayas escrito tus tres oraciones de afirmaciones (primera, segunda, y tercera persona), copia el grupo de afirmaciones dos veces más, de modo que en tu hoja de papel tengas tres grupos idénticos de oraciones. Cada grupo debería contener tu afirmación en las tres formas distintas.

Escribe tus oraciones *a mano,* despacio de una manera pensativa/atenta. No lo hagas mecánicamente. Piensa en lo que estas palabras significan cuando las escribes. Si sientes algún pensamiento negativo cuando escribes, o cualquier resistencia, o cualquier duda, entonces escribe tus pensamientos negativos en una hoja de papel separada. Incluso si el pensamiento o sentimiento negativo es leve, anótalo. Escúchate a ti mismo de verdad. Si, por ejemplo, comienzas a oír que te dices, "Nunca voy a perder el peso," "Esto va a ser demasiado difícil," o "Nunca voy a limpiar el garaje e instalar una oficina," escribe esto y luego sigue escribiendo tus tres grupos de afirmaciones.

Después de que termines de escribir tus afirmaciones, mira cualquier pensamiento negativo que escribiste. Este proceso te dará un buen vistazo de los métodos que tu usas para inhibir tu autodisciplina. Intenta conectar los pensamientos negativos que escribiste a uno de los obstáculos de la autodisciplina de los que hablamos antes, como los venenos de Hyde, o uno de los cinco miedos subconscientes, o una de las creencias subconscientes que son la base de los miedos.



A veces encontrarás que un pensamiento o sentimiento negativo puede estar relacionado con más de una barrera, a veces relacionado con todas las tres. Después de que descubras los métodos de Hyde, date unos momentos para pensar en lo que descubriste. Entonces automáticamente comenzarás a contrarrestar la campaña anti-autodisciplina de Hyde. Tus conocimientos te ayudarán a desarrollar modelos positivos de autodisciplina para cualquier objetivo que quieras convertir en

realidad.

Ahora convierte tus afirmaciones en Vitamentes

Este truco es rápido y fácil. Simplemente toma una hoja de papel que contenga tus tres conjuntos de afirmaciones iguales y corta a esos tres grupos. Pon un grupo donde lo veas todos los días, incluso muchas veces al día. ¿Y en el espejo del baño? ¿En el panel de instrumentos de tu auto? ¿En tu mesita de noche? Después, haz lo mismo con el segundo grupo de afirmaciones. así tendrás un grupo de afirmaciones en dos sitios importantes diferentes. Pon el tercer grupo en tu cartera o billetera, de modo que lo tengas contigo a lo largo del día. Todo lo que tienes que hacer es acordarte de leerlo tantas veces como pienses en eso. Diez veces están bien; cien veces son mejores.

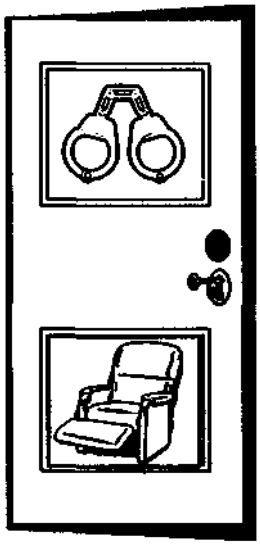
Por el resto de tu vida, usa esta técnica para convertir cada uno de tus objetivos en Vitamentes. Trata de escribir los grupos en fichas/tarjetas. Cambia las tarjetas cada un par de semanas, o siempre que te habitúes mucho a verlas y que ya no tengan impacto. Cambia las tarjetas cuando cambies tus objetivos, o cuando añadas nuevos objetivos a tu vida. Además de elaborar Vitamentes que mantengan tus objetivos en el enfoque psicológico, también puedes hacer Vitamentes para ayudarte a comenzar o terminar cualquier tarea que no quieres hacer. Esta técnica funciona aun si tienes dos o tres objetivos diferentes. Cada vez que escribes o lees tu Vitamente, estimulas tu autodisciplina. Recuerda: ¡Toma tus Vitamentes diariamente!

Combinarás pronto tus Vitamentes con la Visualización, Autoconversación, y otras técnicas. Individualmente, estas técnicas funcionan bien. En combinación, funcionan increíblemente bien. No las descuides. Todas son rápidas, fáciles, y eficaces.

CONSEJO

Siempre que encuentres que una cita/frase inspiradora escríbela en una tira de papel y ponla donde puedas verla muchas veces al día. También pon una copia en tu cartera o billetera. Acuérdate de leerla con frecuencia. Cambia tu cita/frase con regularidad.

13. Día Nueve
"No puedo Cambiar"
& Relajación



" No puedo Cambiar "

"Algunas personas simplemente no pueden cambiar,"

"Soy solo perezoso."

"Esto es sólo un poco de la persona que soy."

"Soy como mamá (o papá)."

¿Con qué frecuencia has oído este tipo de afirmaciones? Probablemente muy a menudo. Pero no importa con que frecuencia las has oído, estas están tan llenas de agujeros como una puerta mosquitera. La gente cambia constantemente. Sin embargo, hay una trampa/problema. Tal vez recuerdes el viejo chiste que dice, "¿Cuántos psicoterapeutas se necesitan para cambiar un foco/bombilla? Sólo uno - pero la bombilla realmente tiene que querer cambiar." Allí está el tema.

Nadie puede hacer que otra persona quiera cambiar; el deseo de cambio debe venir desde dentro. En resumen si una persona debe cambiar, entonces esa persona primero tiene que elegir, *consciente y subconscientemente,* cambiar. Y el incremento de la autodisciplina de cualquier persona se califica fácilmente como un cambio. Esto se aplica sin tener en cuenta si la autodisciplina será utilizada para una pequeña tarea o un gran proyecto.

Algo sobre elegir cambiar: Nuestro comportamiento, emociones, intelecto, y casi todo lo demás de nosotros, además de las cuestiones biológicas, es el resultado de una serie de elecciones. Muchas

de estas elecciones son hechas a diario. Además, decidimos diariamente si hay que seguir honrando ciertas elecciones pasadas; a veces este proceso es consciente, otras veces subconsciente. En efecto, la elección consiste en lo que une nuestro comportamiento actual a nuestras decisiones, experiencias, e influencias pasadas.

Estamos encadenados a nuestro pasado siempre que decidamos estarlo. "He estado de esta forma por tanto tiempo, no puedo cambiar." "No puedes enseñarle a un viejo perro nuevas trucos." "Fui criado/educado para creer..." Tales afirmaciones reflejan una mala voluntad de aceptar la responsabilidad de la vida presente de alguien. Por supuesto, quiénes somos y que hacemos hoy está relacionado con el ayer.

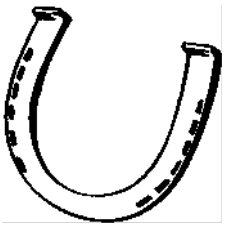
Pero permitir que nuestro ayer determine y dicte nuestro hoy y mañana es una elección. La parte de ti que no quiere el cambio quiere que tú creas que el pasado es una trampa de acero. Si los seres humanos fueran incapaces de liberarse del pasado todavía viviríamos en frías y húmedas cuevas, y buscaríamos nuestra comida con un garrote. Como especie evitamos ser atrapados en el pasado. Inventamos casas, automóviles, y supermercados.

Igualmente, como individuos podemos reinventarnos comprendiendo que "No tengo que ser quién era ayer. Además, no tengo que hacer lo que hice ayer." Sustituyendo la autoconversación negativa por autoconversación positiva, y usando la visualización para sustituir mensajes subconscientes indeseables por mensajes conscientes deseables, te encontrarás disfrutando de muchos de los frutos de la autodisciplina.

Recuerda: Mientras una actitud positiva puede crear acciones positivas, lo inverso también es verdadero. Las acciones positivas pueden crear una actitud positiva. Estas se alimentan y apoyan una a la otra. Ahora estas obteniendo la información, técnicas, y herramientas para reforzarlas simultáneamente.

También, este es un buen momento para alertarte sobre los aspectos positivos de tomar la responsabilidad personal de tus acciones. Considera la observación de Shakespeare que nuestros defectos no están en las estrellas , sino en nosotros mismos. Sin embargo, sólo algunos de nosotros alguna vez acepta la responsabilidad de nuestros apuros/dificultades.

Aquí no hablamos de aceptar la responsabilidad de situaciones que están de verdad más allá de nuestro control; mejor dicho, hablamos de nuestro rechazo de aceptar la responsabilidad de las situaciones que están bien dentro de nuestro rango de influencia. Y si no aceptamos la responsabilidad de nuestra propia influencia en nuestras vidas, entonces crearemos subconscientemente toda clase de excusas que nos liberen de la responsabilidad de tomar acción hacia nuestros objetivos.



Además, si confiamos en el destino y la suerte para alcanzar de alguna manera nuestros objetivos, entonces deberíamos empacar un gran almuerzo porque estamos para una larga espera. La buena suerte sucede cuando la preparación conoce la oportunidad.

Como Dick Motta, uno de los mejores entrenadores en la historia del baloncesto profesional solía decir,

"soy un firme creyente en la suerte. Mientras más duro trabajo, más suerte tengo."

Preparación

+ **=**

Oportunidad

El punto:

Tu capacidad de desarrollar, emplear, y sostener la autodisciplina está directamente relacionada con tu predisposición de aceptar la responsabilidad de crear tus propias circunstancias.

Herramienta de Poder: Relajación

En cierto modo, usando el sistema de relajación puedes aumentar inmediatamente tu capacidad de pensar, sentir, y hacer lo que sea que decidas pensar, sentir, y hacer. ¿Por qué? Cualquier disminución en la tensión, ansiedad, y miedo, crea un aumento inmediato de la autodisciplina. Y la relajación circunstancial disminuirá inmediatamente la tensión, ansiedad, o miedo que ocurra cuando seas afrontado con una tarea que una parte de ti no quiere hacer.

Ahora, además de aprender algunas formas básicas por las que la relajación circunstancial incrementará tu autodisciplina, aprenderás una técnica de relajación rápida que es hecha a medida para el uso con la autodisciplina.

Pero primero, vamos a examinar rápidamente como Hyde te impide aplicar la autodisciplina. Ya sabes que Hyde crea ansiedades y miedos subconscientes siempre que decides hacer algo que te saca de tu zona de comodidad. Cuando Hyde comienza a usar los venenos, barreras, y creencias contraproducentes sobre las cuales aprendiste antes, comienzas a sentir tensión/estrés. Entonces la parte de ti que quiere aplicar la autodisciplina comienza a alejarse de cualquier tarea que está al alcance de la mano. En otras palabras, comienzas el *Proceso de Evasión:* comienzas a abandonar la tensión que Hyde conecto a la tarea.

En este tipo de situación, evitar la tarea a mano se siente natural. ¿Por qué? El *Proceso de Evasión* sigue de esta forma: Primero, decides comenzar una tarea que requiere autodisciplina. Después, Hyde usa varias trampas para impedirte hacerla. Entonces, debido al conflicto interior que comienza desde calentarse hasta hervirse, tu nivel de tensión comienza a elevarse. Cuando tu nivel de tensión sube, también lo hace tu nivel de ansiedad. Luego, como tu nivel de ansiedad sube, tu motivación decrece. Entonces te dices a ti mismo, "no quiero hacer esto ahora." Luego, debido a

que la tensión psicológica causa una reacción fisiológica, de repente no tienes ganas físicamente de hacer la tarea.

De hecho, mientras más cerca te mueves hacia la tarea, más piensas y tienes ganas de evitarla. Cuando el Proceso de Evasión se despliega, te encuentras a ti mismo postergando, evitando, o escapando de una tarea que tienes que hacer a fin de alcanzar el objetivo que sea que hayas elegido. Entonces, cuando comienzas a hacer cualquier clase de actividad de evasión, sientes un alivio emocional y físico inmediato. Este falso sentimiento de alivio ocurre aunque sepas que las consecuencias de tu evasión y postergación crearán problemas más tarde. ¿Qué hacer?

Bien, ya conoces los venenos, barreras, y creencias contraproducentes que ponen en cortocircuito tu autodisciplina. Pero el conocimiento *general* no es suficiente para vencer la resistencia de Hyde. Tienes que conocer qué trampas *específicas* están siendo usadas contra ti. Entonces podrás señalar por lo general por qué ellas están siendo usadas. Armado con el por qué, puedes resolver un rápido acuerdo con Hyde para relajar el conflicto interior que ocurre cuando una parte de ti quiere hacer algo que otra parte de ti no quiere hacer. Cuando el conflicto interior se relaja, las barreras comenzarán a encogerse, hasta finalmente haciéndose tan pequeñas que serás capaz de ejercer tu comportamiento deseado. Entonces, ¿cómo averiguas qué Hyde está tramando algo? Fácil. Todo lo que tienes que hacer es relajarte.

Entonces puedes hacerte preguntas del tipo "Por qué": "¿por qué quiero comer algo en vez de escribir este informe?" "¿Por qué quiero mirar televisión basura ahora mismo?" "¿Por qué pienso que llenar este formulario será tan doloroso?" "¿Por qué respondo de esta forma?" Y aunque las preguntas específicas que te hagas a tú mismo cambien según la tarea que afrontes, la naturaleza de las preguntas permanecerá igual. Tendrás que hacerte a ti mismo preguntas del tipo "Por qué".

Estas preguntas te ayudarán rápidamente a determinar los verdaderos motivos de tu comportamiento de evasión. Estos verdaderos motivos estarán inevitablemente relacionados con uno o más de los varios venenos o barreras de Hyde.

Identificar estas trampas de la mente disminuirá inmediatamente su poder. *La relajación es lo que te da una oportunidad de cambiar tus decisiones de comportamiento/conducta del subconsciente hacia la parte consciente de tu mente.* En otras palabras, cuando te calmas y sistemáticamente te relajas, aun hasta por sólo un par de minutos, puedes oírte de repente pensar. Entonces, usando tus nuevas herramientas y técnicas, puedes transformar rápidamente tus pensamientos negativos escondidos en un apoyo positivo a la autodisciplina.

Importante: *Si te relajas durante un minuto antes de comenzar un comportamiento de evasión, entonces te darás cuenta de racionalizar, minimizar, y justificar ese comportamiento de evasión.* Este conocimiento le dará un impulso gigantesco a tu autodisciplina. Entonces ¿Como hacer una relajación circunstancial?

Una Técnica de Relajación Circunstancial Rápida y Fácil...

¿Qué es la relajación circunstancial? Como el nombre lo implica, significa que siempre que te encuentres comenzando a evitar una tarea que tiene que ser hecha, la situación requiere de relajación. Sin tener en cuenta la naturaleza de la tarea, si estás a punto de escribir un informe o comenzar un proyecto de limpieza, un esfuerzo sistemático de relajación te moverá hacia la autodisciplina. La relajación física creará automáticamente el estado psicológico que permite que tú pongas a trabajar tus herramientas y técnicas de autodisciplina. De este modo, siempre que sientas que Hyde te separa de la tarea que quieres hacer, toma dos o tres minutos para pasar por los siguientes pasos. Mientras más lo hagas, más rápido y fácil se volverá.

1. Toma unas cuantas respiraciones profundas, reduce la marcha de tu respiración, y dite a ti mismo, "estoy completamente relajado." Realmente no importa si estás de pie, sentado, o acostado. Simplemente trata de estar tan físicamente cómodo como la situación lo permita.

2. Luego cuando sigas reduciendo la marcha de tu respiración dite a ti mismo: "Estoy apretando mi frente, entonces la relajo. Estoy apretando todos mis músculos faciales, entonces los relajo (I am tightening my forehead, then relaxing it). Estoy apretando mi mandíbula, entonces la relajo. Estoy apretando mis músculos del cuello, entonces los relajo." Continúa con tus principales grupos de músculos (hombros, brazos, manos, espalda, estómago, etc.) primero apretándolos luego relajándolos.

3. Toma un minuto para realmente darle a tu cuerpo una posibilidad de sentirte relajado. Controla tu respiración. Usa tu autoconversación para apoyar tu relajación física. Usa la visualización para verte haciendo fácilmente la tarea que está a tu alcance.

4. Rápidamente pregunta y contesta unas cuantas preguntas del tipo "Por qué". Escucha lo que Hyde te dice. Date cuenta de como Hyde trata de engañarte para evitar la tarea. Entonces contrarresta la influencia de Hyde contándote el otro lado de la historia. Sé convincente, se poderoso, pero mantente relajado. Enfocate en una específica recompensa inmediata por completar la tarea. Usa la visualización, autoconversación, o cualquier otra herramienta que se sienta útil.

5. Comienza a tomar un pequeño paso de acción hacia la tarea. Cuando estés más cerca de la habitación, mesa, herramientas, o dondequiera que tengas que estar para comenzar la tarea, sigue controlando tu respiración y estado físico. Recuerda relajar tus músculos. Cada vez que sientas o escuches un mensaje de evasión de Hyde, usas tus herramientas y técnicas de autodisciplina para sustituir aquel mensaje por una inundación de mensajes de autodisciplina. Hazlo en abundancia.

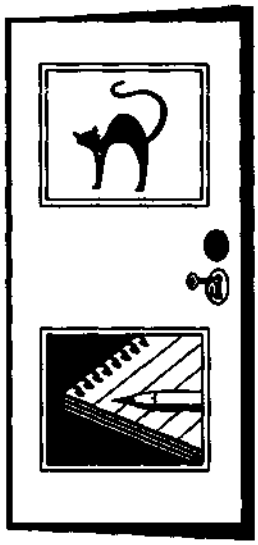
6. Comienza efectivamente el primer paso de tu tarea. Otra vez, recuerda relajarte tú mismo. Controla tu respiración. Y, repito, cada vez sientas o escuches un mensaje de evasión de Hyde, usas tus herramientas y técnicas de autodisciplina para sustituir aquel mensaje por una inundación de mensajes de autodisciplina.

Comenzar es la parte más difícil del proceso de autodisciplina. Mientras esto es cierto con tareas diarias como ejercicios, dietas, y desarrollo de habilidades, es también cierto con proyectos de una vez. La relajación circunstancial, más que cualquier otra herramienta o técnica, te ayudará a comenzar, no importa el tipo de proyecto o tarea que este a mano. Usa esta rápida técnica de relajación todos los días, a lo largo del día, y mírate navegando por el proceso de la autodisciplina una y otra vez. Sí, la relajación circunstancial se volverá más y más fácil con su uso regular. Y, sí, completarás más tareas cuando sistemáticamente te relajes y dejes de luchar contigo.

Nota: la relajación circunstancial es sobre todo eficaz para tratar desafíos de autodisciplina que involucren comportamientos consumidores como fumar, beber, y comer en exceso. Estos comportamientos se hacen hábitos cuando automáticamente reaccionamos a una situación sin primero pensar en nuestras acciones; sin oírnos realmente dar la orden de actuar, sin conocer conscientemente por qué decidimos actuar de un modo contraproducente. Además, debido a que los comportamientos consumidores parecen lanzarse sobre ti espontáneamente de cualquier parte, naturalmente sientes que este comportamiento está más allá de tu control. No es así, de ninguna manera. Realmente estás en control de tu comportamiento, o más exactamente, el lado de Hyde de ti está bajo control.

Recuerda: Hyde es una parte de ti y esta por lo tanto sujeta a tu influencia. Relájate y escucha lo que Hyde dice, entonces tu comportamiento comenzará a tenerte sentido. Y podrás proponer maneras que te mantengan haciendo lo que realmente quieres hacer en vez de lo que Hyde quiere que hagas. Recuerda también que los comportamientos consumidores tienen que ser sustituidos con algún otro comportamiento o sentirás un vacío donde el comportamiento consumidor solía estar. Este vacío afectará tu autodisciplina negativamente. Entonces siempre que intentes detener un comportamiento, siempre sustitúyelo por otro comportamiento que prefieras tener.

14. Día Diez
"Algo Terrible Pasará"
&
Una Hoja de Objetivos



" Algo Terrible Pasará "

Abre cualquier libro de psicología y encontrarás al menos un capítulo que trata con el miedo exagerado animal del humano de ser víctima de un acontecimiento catastrófico. Esta tendencia es un mecanismo psicológico diseñado para impedirnos hacernos daño.

Siempre que abordemos una situación en la cual nos sentimos ansiosos o nos sentimos incómodos, nuestras ansiedad surgirá de las profundidades en forma de una voz interior. Esta voz actúa como un signo de precaución: "si intentas esto, estas son todas las cosas malas que podrían pasarte." Hasta ahora, bien.

Pero entonces, muy a menudo, esa voz subconsciente elige la peor posibilidad y comienza a acosarte con ella. Simultáneamente la voz te recordará casos pasados similares en los cuales ocurrieron resultados negativos:

> **"¿Qué? ¿Vas a hablarle al jefe por un aumento? Él pensará que te estas quejando y te despedirá. Recuerda el entrenador del equipo de béisbol de la escuela secundaria cuando te trató de un quejón que lloraba delante del equipo cuando preguntaste si podías cambiar del campo derecho a primera base, y nunca olvidaste ese sentimiento."**

> **"¿Qué? ¿Vas a dar un discurso? Probablemente te olvides de las palabras, lo vas a arruinar, y harás el ridículo. ¿Recuerdas cómo te sentiste cuando hiciste estallar ese trabajo de energía delante de la asamblea de alumnos?"**

Y entonces esto continua, hasta que eres inmovilizado por la amenaza de desastre.

Considera lo siguiente: Este proceso de pensamiento subconsciente ocurre con todos los tipos de actividades; andando en avión, yendo a una entrevista de trabajo, escribiendo algún papel o informe, casi cualquier cosa involucra un riesgo.

Ahora considera esto: Cada vez que tomas un paso hacia un objetivo, estas tomando un riesgo. Ya sea si compras bienes inmuebles, comienzas una dieta, o limpias el garaje, algo puede salir mal. Entonces para ahorrarte la posibilidad de una catástrofe, tu voz interior pone demasiado énfasis en los peligros implicados en el riesgo. Lamentablemente, sin embargo, escuchar esta pesimista y excesivamente cautelosa voz te dejará sin el entusiasmo y la autodisciplina necesaria para llevar a cabo tus deseos.

Seguramente, en la vida los verdaderos peligros realmente existen. Pero aquí, estamos hablando de los efectos de los exagerados peligros autocreados, que sólo sirven para inhibirnos más bien que protegernos. Recuerda, la creencia que vimos, Algo Terrible Pasará, funciona de una manera muy sutil. Esta se disfraza de muchas formas.

¿Tienes dificultad al perseguir uno de tus objetivos porque comenzaste a sentirte preocupado cada vez que dabas un paso hacia el? De ser así, observa estrechamente en lo que te dices a ti mismo sobre el objetivo que has elegido. Sólo tú conocerás cuando la creencia "Algo Terrible Pasará" está operando.

De este modo, sé honesto contigo mismo sobre si tu postergación está basada en una expectativa catastrófica o en una preocupación legítima. No dejes que Hyde use tus señales mentales de peligro contra ti. Desafía tus miedos con tu intelecto/razón. Si escuchas conscientemente a tu voz interior *racional*, entonces tu voz *emocional* perderá un poco de su poder sobre ti. Y así, podrás moverte con menos baches en el camino.

Herramienta de Poder: Hoja de Objetivos

Todos tenemos objetivos. Lamentablemente la mayoría de las personas deja que sus objetivos floten alrededor en sus cabezas como sueños. Hasta que tú conviertas tus sueños en objetivos concretos con los que realmente puedas trabajar, todo lo que ellos siempre serán es sueños, sueños no realizados. Ves, los sueños nunca se hacen la realidad hasta que primero se transforman en objetivos concretos; entonces y sólo entonces los objetivos tendrán la oportunidad de volverse realidad. Esa es la diferencia entre sueños y objetivos. De este modo, primero tienes un sueño, luego transformas el sueño en un objetivo concreto, entonces diseñas un plan para alcanzar el objetivo. Esta es una abreviatura del proceso de autodisciplina.

Ahora estás listo para añadir la Hoja de Objetivos a tu caja de herramientas. Esta herramienta es el camino más rápido y más fácil para ti para transformar tus sueños en objetivos alcanzables. No importa que grande o pequeño tu objetivo sea, la Hoja de Objetivos es una herramienta poderosa que pondrá el proceso de la autodisciplina en movimiento para ti. La Hoja de Objetivos desempeña una importante función psicológica. Su objetivo es darte la dirección, el compromiso, la motivación, y una base para la acción. Llevarás a cabo los sorprendentes beneficios de la autodisciplina. De hecho, recomiendo que hagas una Hoja de Objetivos para cada objetivo que requiera un esfuerzo común. Por el momento, sin embargo, sugiero que elijas sólo un objetivo con el cual trabajar.

Importante: Cuando hagas tu Hoja de Objetivos, no te tomes todo a la tremenda y estrujas tu cerebro. Hacer una Hoja de Objetivos debería ser un trato rápido y fácil para ti. Esta herramienta es muy importante para tomarla en serio. De este modo,

¡RELÁJATE!

Ejercicio:
La Hoja de Objetivos tiene 3 simples componentes:

1. Debes escribir una afirmación *específica y detallada* de tu objetivo. Repito, tu objetivo escrito tiene que incluir *datos específicos.* No escribas, quiero buena salud, o una fortuna, o genuina felicidad, etc. En cambio escribe "quiero perder 15 kilos en 6 meses," "quiero ganar 100,000 dólares por año en dos años," "quiero aprender a hablar español en 1 año." *Mientras más clara sea la descripción de lo que quieres, más fácil antes será que tú desarrolles un plan que te permita conseguir esto.*

2. Tienes que declarar por qué quieres alcanzar este objetivo. ¿Cuál es tu propósito? Algunas personas se refieren a esto como una especie de misión/declaración de intenciones. La claridad del propósito determina el poder de tu compromiso, que por su parte abastece el proceso de autodisciplina. Escribir tu propósito también te ayudará a estar seguro de que el objetivo que elegiste es realmente *tu* sueño y no una idea de alguien más de lo que deberías hacer. Tener un propósito escrito para tu objetivo es una parte importante del proceso de autodisciplina porque esto te da una motivación perdurable. En efecto, para que la autodisciplina avance suavemente en lugar de avanzar con fricciones a lo largo en una serie de frustrantes comienzos y paradas, *tienes que conocer claramente por qué haces lo que haces.*

3. Tienes que poner en una lista los pasos, tantos como puedas pensar, que tu objetivo requiera. Más tarde le darás a cada uno de estos pasos un plazo de tiempo. Pero por el momento todo lo que tienes que hacer es escribir los pasos como una oración corta, muy corta. No trates de listar los pasos por orden de importancia. Sólo escríbelos. Tú siempre puedes añadir, suprimir, o modificarlos más tarde. Cuando listes los pasos requeridos, desglosa los más intimidantes/amenazantes en pasos más pequeños. Mientras más pequeños sean los pasos, mejores serán tus posibilidades de completarlos.

Comienza a escribir AHORA

Después de completar el ejercicio precedente, tendrás que hacerte algunas preguntas que te ayudarán a conocer, *conocer de verdad,* si este objetivo es algo que realmente quieres perseguir y alcanzar. Las preguntas que quiero que te hagas solidificarán tu compromiso o te advertirán reconsiderar tu dirección. De una u otra forma, te beneficiaras al conocer tus verdaderos sentimientos sobre esto. La idea de perseguir tu objetivo crea ansiedad, no te preocupes demasiado, Hyde podría susurrar vacíos temores a tu subconsciente.

Recuerda: Hyde no quiere que tú realmente *hagas* algo que requiera moverte fuera de tu zona de comodidad, que por supuesto es donde encontrarás muchos tesoros. Las preguntas siguientes aclararán tus verdaderos sentimientos sobre tu objetivo. Tienes que conocer las respuestas a fin de impedir que Hyde aplique exitosamente sus trucos cuando comiences a ejecutar tus pasos de acción hacia tu objetivo. Recuerda que cuando contestes estas preguntas, Hyde añadirá alguna opinión. Entonces estate seguro de observar detalladamente cualquier opinión negativa que surja; en realidad eres tú el que habla, o Hyde haciendo sus juegos.

Ahora pregúntate: ¿Este objetivo merece el tiempo y el esfuerzo? ¿Las recompensas merecen/valen los riesgos? ¿Mi vida diaria, cómo será afectada? ¿Es algo agradable? ¿Cuál es la desventaja de perseguir y lograr este objetivo? ¿Cómo va a ser afectada mi familia, amigos, y carrera por mi búsqueda y logro de este objetivo? No tienes que anotar tus respuestas, sino que en realidad debes darles alguna reflexión. *Tus pensamientos y sentimientos sobre tus respuestas son una parte importante de esta herramienta de la Hoja de Objetivos.* No lo olvides, mantén esto simple.

Parte Cuatro

Aplicando todo junto

¡Ahora estás listo a poner en acción tu conocimiento!

Ya sabes que la autodisciplina es un proceso, no un rasgo innato de la personalidad. Conoces los motivos psicológicos de los bloqueos de la autodisciplina. Conoces las contraproducentes trampas subconscientes que hacen a la autodisciplina innecesariamente difícil. También conoces sobre herramientas y técnicas que realzarán tu poder de autodisciplina. Y sabes usarlas. Pero no sabes *cuando* usarlas. *Saber cuando es tan importante como saber como.*

De hecho, la llave a una autodisciplina exitosa está en el uso de herramientas específicas en la etapa apropiada del proceso de autodisciplina. Entonces no olvides que el proceso de autodisciplina, sin tener en cuenta el tamaño de tu tarea o el alcance de tu objetivo, sucede en etapas específicas. Otra vez, ciertas herramientas trabajan mejor dentro de ciertas etapas.

En las páginas siguientes aprenderás sobre las etapas, como funcionan, y cuando usar las diversas herramientas. En otras palabras, estás a punto de recibir un gran beneficio de todo lo que has aprendido.

El proceso de autodisciplina sucede en 4 etapas

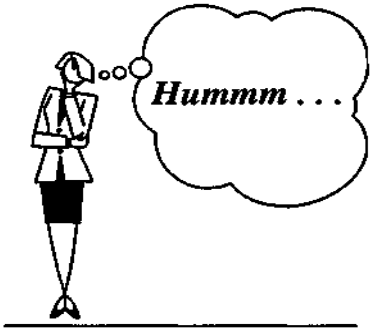
1. ***Decisión***
2. ***Preparación***
3. ***Acción***
4. ***Finalización/Mantenimiento***

Importante: tienes que satisfacer las exigencias de cada etapa antes de intentar la siguiente etapa. De lo contrario, te estarás poniendo dificultades innecesarias. Esencialmente, el error más común que la gente comete intentando usar la autodisciplina es este: Ellos seleccionan un objetivo y comienzan en la Etapa de Acción del proceso de autodisciplina, antes de hacer el trabajo preliminar necesario. Esto es como tratar de construir un ático antes de construir la planta baja.

Repito, comenzar hacia tu objetivo en la Etapa de Acción, antes de tomar los pasos específicos en la Etapa de Decisión y en la Etapa de Preparación, es poner el carro delante de los caballos; seguro, podrías llevar finalmente tus mercancías al mercado, pero no sin volverte tú y tu caballo medios locos. Harás que la autodisciplina sea mucho más fácil para ti por hacer las cosas en cierto orden. Cree en mí, este abordaje te ahorrará mucho tiempo y problemas no importa el tipo de

objetivos que elijas, si comienzas un negocio, a bajar de peso, o finalmente consigues limpiar el garaje. Ahora, vamos a ver la primer etapa del proceso de autodisciplina: Decisión.

15. La Etapa de Decision



La Etapa de Decisión

Como el nombre lo implica, en esta primera etapa es donde eliges un objetivo y solidificas aquella elección. Hay más en este proceso en que podrías pensar. Por otra parte, no hay nada difícil o complicado en el mismo. Y mientras los pasos en esta etapa son completamente fáciles de hacer, son una parte muy importante del proceso de autodisciplina. No tomar las medidas necesarias aquí por lo general resultará en una dificultad de autodisciplina en la Etapa de Acción.

Durante la Etapa de Decisión tu propósito es construir una base psicológica, un compromiso que te llevará a través de todos los pasos (a cada hora, diariamente, cada semana, mensualmente) que tu objetivo requiera. Una sólida base psicológica te facultará a tratar con todas las dudas, miedos, y creencias contraproducentes que Hyde envíe a tu camino (a cada hora, diariamente, cada semana, mensualmente). Irónicamente, mientras más importante sea tu objetivo para ti, Hyde más tratará de impedirte ir tras el. Para Hyde, como ves, un objetivo importante parece espantoso y difícil. A causa de esto, tendrás que estar alerta de Hyde en todo momento. La autodisciplina es más fácil cuando conoces exactamente contra qué te enfrentas.

Tienes que comprender que cada moneda tiene dos caras. Sí, puedes tener un garaje limpio, pero ya no tendrás las cosas que en su momento lo llenen. Sí, puedes tener tu propio negocio, pero ya no tendrás la seguridad de tu trabajo con el correo. Seguramente si dejas de beber en el bar/taberna local tendrás una mejor salud y más dinero, pero podrías perder la compañía de tus compañeros bebedores.

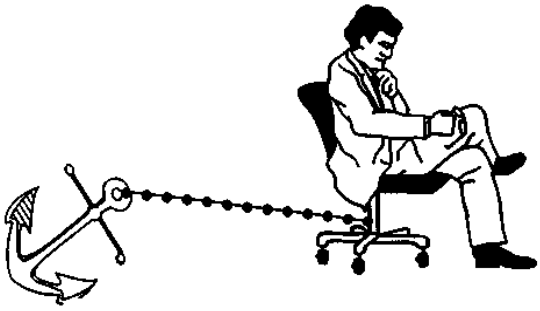
En otras palabras, siempre tendrás que dejar algo a fin de conseguir algo. Y mientras conscientemente quieras ciertas cosas, podrías no querer subconscientemente aceptar la otra cara de la moneda, la de dejar ciertas otras cosas. Repito: a fin de obtener lo que quieres, tienes que dejar algo más.

¿Renunciar a qué? Tienes que contestar esa pregunta antes de que entres en acción hacia tu objetivo. Algunos ejemplos de lo que podrías tener que dejar son: tiempo, dinero, comodidad física, comodidad emocional, seguridad, ocio, una relación personal, otros objetivos (por el momento), autoimagen, aprobación paternal, aprobación social, etc., etc., etc.

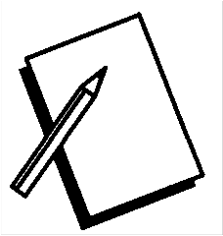
Importante: Una de las trampas favoritas de Hyde es hacer que tú creas que debes dejar completamente (Todo o Nada) una cierta cosa a la que no podrías/deberías tener que renunciar *completamente* a fin de alcanzar tu objetivo. A veces serás capaz de encontrar modos de mantener lo

que tienes y todavía conseguir lo que quieres, a veces no. A veces podrás hacer compromisos, a veces no. Estos tipos de decisiones tienen que ser hechos conscientemente siempre que elijas un objetivo, porque cada objetivo tiene un lado oscuro que funciona subconscientemente. Hyde, el lado de ti que no quiere la autodisciplina, usará tus preocupaciones/intereses subconscientes como una cuerda emocional para atarte a la Postergación, Derrotismo, Cinismo, bien, ya conoces el resto.

En la Etapa de Decisión tienes que traer todas tus preocupaciones/intereses subconscientes a la superficie a fin de tratar con ellas, entonces ellas no pondrán emboscarte en la Etapa de Acción. Inversamente, cuando conscientemente explores ambos lados de tu objetivo, "el alcanzar" contra "el renunciar," y estés aclarado sobre eso, entonces podrás tratar con Hyde desde una posición sólida. Sin embargo, si no traes a ambas caras de la imagen a tu centro de atención/conciencia, estarás arrastrando un ancla invisible. No verás lo que te impida avanzar.



Ejercicio:



Todo lo que aquí tienes que hacer es anotar tu objetivo a lo ancho en la parte superior de una hoja de papel. Luego en el lado izquierdo del papel pon en una lista los beneficios de perseguir y alcanzar tu objetivo. En el lado derecho en una lista pon las desventajas. Nada imaginado. El punto de este proceso es asegurarse de que traigas todos los aspectos negativos de tu objetivo, y de la persecución del mismo, en un enfoque claro. También, mira tu Hoja de Objetivos, que tiene una lista de los pasos hacia tu objetivo. ¿A qué debes renunciar para conseguir cada paso? Al lograr tu objetivo, ¿cuál será el aspecto negativo/desventaja? Otra vez, mantén este proceso simple, pero hazlo. Pon los beneficios y pasos en una lista a la izquierda y los aspectos negativos/desventajas de tu búsqueda de ese objetivo a la derecha. ¿Suena simple? Bien, lo es. Recuerda, este simple proceso te proveerá de una cantidad sorprendente de combustible para la autodisciplina. así que siempre toma algunos minutos para hacerlo con cada objetivo que quieras conseguir.

Después de que hagas este proceso con tu objetivo elegido. Entonces estarás listo para moverte a la Etapa de Preparación. Repito, completando la Etapa de Decisión, te moverás fácil, rápido, y con más seguridad hacia tu objetivo.

Comienza a escribir AHORA

16. La etapa de Preparación

La Etapa de Preparación

Bienvenidos a la importantísima Etapa de Preparación. Como una vez dijo una ganadora de una Medalla Olímpica de Oro, cuando le preguntaron sobre como ella convirtió sus recursos físicos promedios a un nivel de campeonato, "Todos quieren ganar, pero no todos quieren *prepararse* para ganar." Ella continuó diciendo que *una dedicada preparación* es lo que ganó el Oro. Este concepto se aplica a tu relación con la autodisciplina. Un espectacular éxito viene de una simple preparación.

Viajando desde tus deseos hacia tus objetivos, siempre tendrás que pasar por una serie de pasos. De este modo, cuando decides hacer el viaje, la preparación es una parte necesaria del equipaje. La preparación para la acción significa que tienes que hacer un plan *diario*. Tu plan contendrá, por supuesto, los pasos que tienen que ser realizados en determinados momentos y fechas. Sin duda, la autodisciplina fluye mucho mejor cuando recibes recordatorios diarios sobre que hacer y cuando hacerlo.

Además, la autodisciplina funciona mejor si los recordatorios son escritos en papel en lugar de dejarlos flotando en tu cabeza. Todo de lo que hablamos aquí es una simple lista de cosas "por hacer". Y, lo más importante, si tu lista escrita fracciona cada tarea en pequeños pasos, encontrarás que tu resistencia a hacer cada tarea disminuirá enormemente.

Recuerda: Cada plan diario tiene que ser un plan *simple*, una sencilla lista de cosas "por hacer". A menos que tengas un plan escrito, Hyde te fastidiará subconscientemente convenciéndote de que tu objetivo es demasiado grande para lo poco que puedes llevar a cabo. Pero una simple lista de cosas "por hacer" te recuerda que cada gran logro no es nada más que muchos pequeños logros juntos.

De este modo, en lista diaria de cosas "por hacer" estate seguro de dividir cada tarea en una serie de pequeños pasos. Este simple acto transformará al instante las tareas intimidantes en pasos amistosos. A propósito, esta técnica de "simplificación" te ayudará a empezar otra vez si has sido golpeado por una barrera de Hyde.

La Autodisciplina:

Es algo experimental de a kilómetros y difícil de a metros, pero algo muy fácil de a centímetros.

Y, sorprendentemente, diez minutos de planificación diaria, haciendo una simple lista de "cosas por hacer", realmente generarán tiempo libre extra para ti. Repito: una simple lista de "cosas por hacer" te dará acceso a horas de tiempo que nunca sabías que tenías. Este nuevo tiempo descubierto puede ser llenado de cualquier forma que tu elijas, con trabajo o diversión, tu elección. De este modo,

¿si una planificación diaria te dá más autodisciplina y más tiempo, entonces por qué no intentarlo? Esta será la mejor inversión en autodisciplina que harás en toda la vida.

Pero Hyde se niega rotundamente ante el mero pensamiento en que hagas una lista diaria de "cosas por hacer", ¿verdad? Bien, si le prometes a Hyde que mantendrás tu lista diaria corta y simple, entonces verás que tus resistencias a hacerla se encogerán. Y por supuesto acuérdate de usar tus herramientas y técnicas de autodisciplina para impedir que Hyde te prive de este fácil impulsor de autodisciplina.

Un "Rápido" Plan Diario

Un plan diario de 6 Pasos

Aquí hay un método rápido y fácil de planificación diaria que le dará a tu autodisciplina una verdadera responsabilidad. Seguramente hay muchos tipos de proyectos que puedes usar, muchos de ellos son más completos y complejos que el que sigue. Sin embargo, el plan siguiente es diseñado para ser fácil, rápido, y simple. De hecho, esta diseñado para ser simple. Y ya que esto no tomará mucho tiempo y capacidad mental, es más probable que realmente lo hagas: *¡Diariamente!*

❶ Mira tu Hoja de Objetivos y elige un objetivo. ¿Quieres intentar conseguir más de un objetivo? Si los objetivos no entran en conflicto, ningún problema. Pero no te abrumes tratando de hacer demasiado muy pronto. Después de que intentes esto durante algún tiempo y te acostumbres a hacerlo, encontrarás que perseguir varios objetivos simultáneamente no es realmente difícil. Pero por el momento es mejor seguir adelante con uno o dos objetivos.

❷

Elige una fecha de comienzo para cuando decidas emprender la acción.

❸

Haz una lista de "cosas por hacer" para el día que planees comenzar. Estate seguro de poner fecha a tu lista. Escribe algunas de las acciones más fáciles que necesites hacer a fin de alcanzar tu objetivo. No importa que objetivo elijas, existe algo que puedes hacer relacionado con eso en el día de comienzo. Luego, al lado de cada paso de acción, siempre que sea posible escribe una aproximación de que tiempo te tomará completar cada acción. No lo pienses solamente. *Escríbelo.*

❹

Escribe al lado de cada paso de acción, en forma abreviada, una recompensa de tu hoja de recompensas. Esto te ayudará a reclutar cooperación de Hyde. No lo pienses solamente. *Escríbelo.* Recuerda que la mayor parte de las recompensas de motivación son las recompensas que pueden ocurrir al poco tiempo después de la finalización del paso de acción. Haz que el tamaño de la recompensa sea equivalente al tamaño del paso. Algunas personas encuentran motivador el tener una recompensa extra cuando hacen todo en la lista. Esta será tu decisión. Si te gusta, puedes asociar una gran recompensa a varios pequeños pasos. Otra vez, esta es tu elección. Averiguarás rápidamente que funciona mejor para ti. Recuerda: Reconoce/admite/acepta a Hyde, y Hyde te responderá con cooperación en vez de barreras. También, recuerda que no importa que recompensas elijas, siempre tienes que primero darte unas fuertes autofelicitaciones por completar cualquier paso de acción, no importa cuan pequeño.

❺

❻ Al finalizar cada paso, tacha el ítem de tu lista.

Al final del día, examina tu progreso. Este es un paso importante en el proceso de autodisciplina. Si te atascas en algún paso de acción, entonces sabrás que tienes que observar si Hyde tuvo algo que ver con eso. Tal vez simplemente calculaste mal el tiempo necesario. Pero de nuevo entonces, puede ser que Hyde haya colocado una barrera sobre ti. Las revisiones diarias son un modo simple de llevar la cuenta de exactamente que haces en realidad. Las revisiones diarias también te mantendrán pensando en lo que tienes que hacer para mantenerte en el camino correcto hacia tu objetivo, y ayudarte a regresar al mismo cuando tropieces. ¿Suena fácil? Lo es. Después del día de comienzo, debes empezar a hacer una corta y simple lista diaria de "cosas por hacer".

Importante: La Etapa de Preparación requiere que uses Visualización, Vitamentes, y Autoconversacion para que psicológicamente te prepares para la acción. Usa estas herramientas antes de la acción, cada día. Ponlas a trabajar para ti tan pronto como te despiertes; luego úsalas muchas veces durante el día; luego úsalas antes de que te quedes dormido. Estas simples herramientas son tus amigas. Ellas te ayudarán a conseguir lo que quieres. Ellas son una parte vital de tu estrategia de autodisciplina.

17. La Etapa de Acción

La Etapa de Acción

Bienvenidos a la Etapa de Acción del proceso de autodisciplina. Pero antes de que entres vamos a asegurarnos de que estés listo. ¿Estás listo para la acción?

Necesitas saber:

... la información psicológica que aprendiste durante tu curso de diez días. No tienes que sabértelo todo. Pero tienes que conocer los fundamentos de modo que puedas usar las herramientas y técnicas que encajan en tu personalidad, objetivos, y situación.

Necesitas saber:

... como trabaja tu Hyde personal sobre ti. ¿Que tácticas? ¿Cuándo? ¿Por qué? Necesitarás de esto cuando te afronten los incómodos pasos de acción.

Necesitas saber:

... como usar las cinco herramientas. Mientras más las uses, más y más fácil verás crecer tus

esfuerzos de autodisciplina. Cuando Hyde te aparte de la autodisciplina pregúntate "¿Específicamente, qué me estoy diciendo a mi mismo que me esta haciendo resistir realizar este paso?" Entonces espera una respuesta, que vendrá de los venenos, miedos, y creencias contraproducentes sobre las cuales aprendiste en capítulos anteriores. Cuando consigas una respuesta entonces puedes usar tus herramientas para responder a la influencia de Hyde, y mantenerte motivado. Aplica Vitamentes por todos lados. Cuando consideres usar las Vitamentes usa la Relajación durante un minuto e incorpora efectivamente estos mensajes. Usa conscientemente la autoconversación a lo largo del día, sobre todo antes de dormir y sobre alguna rebeldía. Durante el día visualízate completando tus objetivos y saboreando los beneficios. visualízate durante un minuto, repítelo con frecuencia. Otra vez, usa tus herramientas, es fácil y provechoso. Habla de recompensas: *¡Úsalas!*

Necesitas saber:

... cuando Hyde este minimizando los efectos de las averías de la autodisciplina, y justificando las barreras de la autodisciplina. Tienes que estar listo con respuestas preparadas para los intentos de desviarte de Hyde.

Lo que tienes que hacer en la Etapa de Acción:

❶ Haz una lista diaria y simple de "cosas por hacer". Para tu primer lista puedes usar la que hiciste durante la Etapa de Preparación. Aquí está lo que hace que esta lista sea diferente de las demás: Al lado de cada paso escribe una aproximación de cuantos minutos planeas trabajar en el mismo, no para prepararse, sino realmente para realizar el paso. Al escribir tus pasos, siempre mantenlos simple.

> ***Importante:*** Recuerda que probablemente *sobrestimarás (dilatarás)* el tiempo necesario para un paso desagradable, *y subestimaras (encogerás)* el tiempo necesario para un paso agradable. Las buenas noticias son que tus pasos desagradables acabaran más rápido de lo que lo imaginaste.

❷ Haz un minuto de la relajación antes de hacer cada paso.

❸ Tacha el paso cuando lo hayas completado.

❹ Al final del día mira tu lista. Recompénsate, no importa cuan pocos pasos hacia tu objetivo hayas completado. Los pequeños pasos suman rápido. Entonces agradecete a ti mismo y a Hyde por cada paso completado, luego acuérdate de colocar cada paso no acabado en la lista de "cosas por hacer" de mañana. Si cargas con el mismo paso más de cinco días tal vez tengas que dividirlo en pasos más pequeños. O echa un vistazo a lo que te dices a ti mismo sobre este paso que se esta haciendo difícil para ti.

Sobre la administración del tiempo:

Tu uso consciente del tiempo y de las fechas desempeña un papel importante en el proceso de autodisciplina, sobre todo en la Etapa de Acción. Pero no maximices la importancia de la administración del tiempo y minimices la importancia de la autodirección. Sin la autodirección ningún sistema de administración del tiempo funcionara para ti. Además, nadie realmente maneja el tiempo. Sólo tú puedes manejarte tu mismo. La cantidad de tiempo en horas, días, semanas, meses, y años permanece estable sin tener en cuenta lo que hagas o no hagas. No importa como planees tu día, nunca será de 29 horas, sólo de 24.

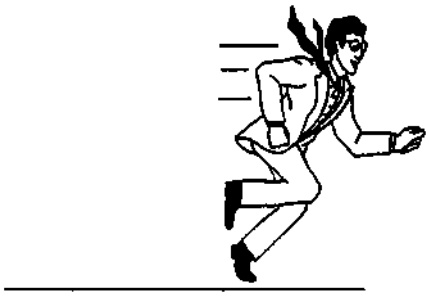
Sin embargo, puedes dirigir tus elecciones y comportamiento en un camino que te de más de lo que quieres de cada uno de los días, esos bloques de tiempo de 24 hora que recibes regularmente. Entonces piensa en los relojes y calendarios como amigos y buenos compañeros que te proveen de amistosos recordatorios. No pienses en los relojes y calendarios como enemigos. Piensa como "fecha programada," no como *"fecha límite"*. Recibirás un impulso de autodisciplina cuando veas escrita una hora de comienzo, y Hyde se consolará al ver escrita una hora/fecha de parada.

Importante: Usa todas tus herramientas durante la Etapa de Acción. Cambia tus Vitamentes con regularidad así no se vuelven tan habituales a la vista y pierden su impacto. Algunas personas encuentran que cambiándolas semanalmente funciona mejor. Otros las cambian cada un par de semanas. Lo mismo va para la autoconversación. Incluso después de que encuentres que ciertas herramientas funcionan mejor que otras, sigue usando una variedad de herramientas en vez de solo una. También, aquí es donde tus Recompensas, grandes y pequeñas, harán mucha diferencia. Y siempre que tengas dificultades para hacer cualquiera de los pasos hacia tu objetivo, vuelve y revisa la información psicológica que recibiste en el curso de *Autodisciplina en 10 días*. También comprueba tu trabajo de *Preparación* y *Decisión*. Con un poco de breves investigaciones descubrirás por qué te detienes, y como puedes vencer el problema.

Importante: Si de vez en cuando tienes un desliz durante la Etapa de Acción, no lo tomes a la tremenda. Este es un acontecimiento normal; algo de esperar. No esperes la Perfección y te recrimines por no lograrlo. Haz lo contrario; valórate por al menos intentarlo. Este abordaje para tratar con las fallas te dará el estímulo psicológico para regresar rápidamente a la acción. El autodesprecio es una de las trampas de Hyde. ¡No caigas en eso!

Ahora, estás listo a entrar en la acción. La siguiente etapa, Mantenimiento y Finalización, te mostrará modos de mantenerte en movimiento.

18. La Etapa de Finalización / Mantenimiento



Finalización / Mantenimiento

Cuando alcances esta etapa, habrás completado ya una serie de pasos hacia tu objetivo elegido. quizás ya hayas alcanzado tu objetivo y necesites mantenerlo, como cuando pierdes diez kilos y necesitas autodisciplina para mantenerlos fuera. O, puedes realmente haber completado tu objetivo, como ser dueño de un nuevo automóvil.

Pero sin importar si tienes que mantener tu objetivo o concluirlo, las exigencias de esta etapa son Conciencia, Actitud, y una continua Acción. No tomes a la ligera esta etapa. Quiero enfatizar que la Etapa de Finalización/Mantenimiento es tan importante como la Etapa de Acción, y requiere igual de atención y esfuerzo. De hecho, los kilos ganados de nuevo después de una dieta exitosa son un ejemplo de acción sin mantenimiento. Igualmente como con un garaje limpio que se vuelve a desordenar seis meses después.

Debido a que fácilmente puedes sobreconfiarte debido al éxito en la Etapa de Acción, estarás sobre todo ahora susceptible a las trampas de Hyde. ¿Cómo opera Hyde contra ti durante la etapa de Finalización/Mantenimiento?

Hyde usa las mismas trampas que fueron usadas durante las otras etapas. Salvo que durante esta etapa Hyde también usa tu éxito contra ti. "Estuve trabajando en aquel informe todo el fin de semana, entonces merezco un descanso esta noche, ¿verdad?" O, "Al demonio, no he fumado durante tres semanas, ¿por qué no fumar algo esta noche?" En efecto, Hyde usa los buenos *y* malos acontecimientos para bloquear tu autodisciplina. "Estoy tan disgustado por Joe que no tengo ni ganas de ver aquel estúpido informe esta noche" O, "Estoy tan feliz sobre como van las cosas con Joe que voy a divertirme esta noche. Trabajaré en aquel informe en otro momento."

En otras palabras, Hyde trata de erosionar el compromiso que tomaste durante la Etapa de Decisión. De este modo, de repente, como estas cerca de finalizar tu proyecto, Hyde surge con todos los aspectos negativos de alcanzar tu objetivo. Entonces, después haber usado la autodisciplina completamente con éxito durante la Etapa de Acción, te encuentras poniendo excusas en vez de seguir la acción. aquí es cuando tienes que usar *Conciencia, Actitud,* y una *Acción* continuada.

Conciencia: ¡Estate alerta! No dejes a Hyde usar subconscientemente la racionalización y la justificación para hacerte aflojar en tu autodisciplina. No minimices la importancia de cada pequeño paso que tienes que tomar a fin de ubicarte donde quieres estar. Usa la Relajación para aumentar el volumen sobre los mensajes de Hyde. Entonces puedes averiguar *expresamente* lo que te estas

diciendo a ti mismo que bloquee tu progreso. Cuando puedas oír esa *específica* autoconversación negativa de Hyde, podrás responderle y sustituirla por mensajes alentadores.

Actitud: Tus sentimientos desempeñan un papel importante en la autodisciplina. Si *sientes* que puedes alcanzar tu objetivo, entonces ya estás a mitad de camino. Durante la Etapa de Finalización/Mantenimiento, Hyde tratará de poner en cortocircuito tu actitud de muchos modos diferentes. Puedes responder a la influencia de Hyde sobre tu actitud usando Autoconversación, Visualización, y Vitamentes.

Acción: tienes que estar consciente de tu nivel de persistencia durante la Etapa de Finalización/Mantenimiento, como cuando estabas en la Etapa de Acción. La gente que tiene dificultades de autodisciplina tiende a aflojar cuando ellos está más cerca de la línea de llegada. Para protegerte contra esta tendencia tienes que prestar mucha atención a tu plan diario. Asegúrate de que realmente *hagas* las cosas, no sólo *pienses* en ellas. En otras palabras, supervisa tu progreso diariamente, especialmente cuando estés cerca de la finalización. Aquí tienes que usar Recompensas más que nunca.

así que, ya sea si tienes que completar un antiguo proyecto o mantener la autodisciplina en un área específica de tu vida durante semanas, meses, años, o de por vida. Puedes hacerlo conscientemente usando tu conocimiento y herramientas. Si te topas con dificultades de autodisciplina durante la Etapa de Finalización/Mantenimiento, intenta el siguiente rápido y fácil ejercicio para regresar al proceso de autodisciplina.

1. Identifica la acción *específica* que no estas haciendo. Si estas evitando una serie de acciones, enfocate en la primera. Podrías encontrar que todo lo que tienes que hacer es dividir esta tarea en tareas más pequeñas. Si no, ve al paso dos.

2. Pregúntate: "¿por qué estoy aplazando esta tarea?" ¿"Qué veneno, barrera, o creencia *específica* esta usando Hyde?" En otras palabras, "¿*Específicamente*, qué me estoy diciendo sobre esta acción *en particular*?" Estate alerta de racionalizaciones y justificaciones.

3. ¿Qué ganas postergándolo? Revela los *beneficios específicos.* Pregúntate: "¿esto vale la pena?"

4. ¿Qué *perderás* postergándolo? Sé honesto sobre tus verdaderos *sentimientos.* No minimices las consecuencias.

5. ¿Qué maravillosos beneficios recibirás cuando alcances tu objetivo? Usa la Visualización para realmente ver tu éxito. Usa tus emociones para realmente *sentir* el placer de verte tú mismo completando tu objetivo.

Recuerda: Si tienes problemas en esta etapa para mantener la autodisciplina, probablemente no pusiste bastante tiempo y esfuerzo en las dos primeras etapas de la autodisciplina - la Etapa de Decisión y la Etapa de Preparación.

Muy Importante: Personaliza todo que has aprendido. Experimenta con todas las herramientas y técnicas para averiguar que funciona mejor para ti. Haz todo a tu forma. Y acuérdate realmente de alternar con regularidad las herramientas y técnicas. Cuando usas las mismas herramientas sin variar entre ellas, estas pierden su energía. Por lo que si caes en el modelo de confiar en ciertas herramientas, al menos varía su contenido. Esto significa: Usa diferentes visualizaciones. Intenta nuevas oraciones con la autoconversación. Renueva tu receta de Vitamentes con frases nuevas y energizantes que te ayuden a enfocarte.

Muy, Muy Importante: Personaliza a Hyde. Amigo o enemigo, Hyde siempre estará contigo. Entonces sugiero que hagas que la relación sea de apoyo. Con esto en mente, sugiero *firmemente* que

le des *a tu* Hyde un nombre amistoso y personal. Usa este nombre en todas las conversaciones y negociaciones con Hyde. Utilizar un nombre especial para Hyde te recuerda al instante que *tratar con Hyde es como tratar con una persona distinta de ti mismo.* De nuevo, asegurate de darle un nombre amistoso.

¿Cuando eras chico tuviste un apodo, tal vez un nombre que sólo tu familia usaba? Tu apodo de la infancia funcionará especialmente bien porque Hyde, psicológicamente hablando, es un reflejo del niño que *tú* fuiste. Entonces siempre mantén esto en mente durante las conversaciones y negociaciones con Hyde. ¿Has notado alguna vez cómo un vendedor te llama por el nombre en cada oportunidad posible? Ellos lo hacen porque esto te vuelve más receptivo a su proposición. Cuando tratas con Hyde, tú eres el vendedor. Quieres venderle a Hyde el concepto de máxima cooperación y menor conflicto. Quieres venderle la idea de que si la tarea es hecha, ambos ganan. Entonces toma el consejo del mundo de las ventas y siempre dirígete a Hyde por un nombre personalizado. Cree en mí, estarás agradablemente sorprendido de cuánto esto te ayuda con la autodisciplina.

¡Una nota final!

Recuerda: la Autodisciplina es un proceso que se puede enseñar y aprender. Alguien que aprende el proceso puede aplicarlo en cualquier situación elegida. La autodisciplina no es un rasgo de la personalidad, no es un "*Tengo* autodisciplina." Es una habilidad, es un "Yo *utilizo* la autodisciplina."

El uso de esta habilidad, como el uso de cualquier otra habilidad, se vuelve más fácil con la práctica. Y cada vez que la usas, la practicas. ¡Entonces usa con regularidad lo que has aprendido, ocasionalmente refresca tu conocimiento, y disfruta de tus logros!

Información adicional

Para más información sobre cursos de autodisciplina, talleres, seminarios, artículos, y contactos por disertaciones:

Theodore Bryant, MSW
c/o HUB Publishing Box 15352 Seattle, W A 98115

También, eres cordialmente invitado a compartir tus historias de autodisciplina, consejos, y técnicas con Theodore Bryant escribiendo a la anterior dirección.

Sobre el autor

Sobre el autor...

Theodore Bryant, Master en Trabajo Social

Durante más de una década, el experto en comportamiento humano Theodore Bryant ha conducido cursos de autodisciplina, talleres, y seminarios. Es el autor de *Autodisciplina En 10 Días.*

Por sus muchas apariencias en los medios, el Sr. Bryant ha ayudado a miles de las personas a desarrollarse y reforzar su autodisciplina. Sus cursos de autodisciplina han alcanzado a gente de una amplia variedad de sectores - desde artistas hasta atletas, desde la gente de negocios hasta al público general. Su estilo dinámico de enseñanza a menudo fue descrito como "indoloro y eficaz."

Combinando el ingenio con la sabiduría, él mantiene a los oyentes riendo mientras aprenden *cómo* aumentar su autodisciplina - *¡rápido!*

Su trayectoria profesional incluye experiencia como Psicoterapeuta, Gerontólogo, escritor, y orador. Fue profesor clínico en la Universidad de Utah, Graduado en la Escuela de Asistencia Social. Ha dado conferencias en universidades como la Universidad de Washington, la Universidad de Tennessee, y la Universidad de Oregon.

El Sr. Bryant ha desarrollado numerosos videos de entrenamiento personales, guías de recursos para consumidores, y una variedad de guías para agencias locales, estatales, y federales, como así para negocios privados. Él ha servido como asesor en proyectos financiados por fuentes diversas como el Seattle/King County Developmental Disabilities Division y el programa federal Small Business Innovation Research.

> "Theodore Bryant, ha creado un excitante, poderoso, y muy eficaz curso de autodisciplina. ¡Su curso 'acelerado' te llevará de estar pensando, soñando, y deseando a estar en acción!"
>
> *Hub Publishing*